

Univerzita Karlova v Praze

1. lékařská fakulta



Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Studijní obor: Nutriční terapie

Bakhshaliyeva Narmin

**Hodnocení stravovacích návyků a pohybové aktivity u dětí
předškolního věku**

Evaluation of dietary habits and physical activity of preschool children

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Praha, 2017

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 21.04.2017

Bakhshaliyeva Narmin

.....

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucímu své bakalářské práce doc. MUDr. Zdeňku Vilikusovi, CSc. za odborné vedení a pomoc při zpracování této práce.

Identifikační záznam:

Bakhshaliyeva, Narmin. *Hodnocení stravovacích návyků a pohybové aktivity u dětí předškolního věku [Evaluation of dietary habits and physical activity of preschool children]*. Praha, 2017, 89 s., 1 příl., 29 grafů, 56 tabulek. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, III. interní klinika 1. LF UK 2017. Vedoucí závěrečné práce: doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje tématu, kterým je výživa a pohyb dětí v předškolním věku. Cílem práce je popsat, následně analyzovat a zhodnotit výživu a pohyb dětí předškolního věku a to v samotných rodinách, které jsou takto nositeli výživových ale i pohybových návyků dítěte, které jsou dále přenášeny do dospělosti. Práce je za účelem naplnění cíle složena ze dvou částí, a to z části teoretické a z části praktické.

V teoretické části je nejprve vymezen samotný předškolní věk, jeho základní specifika a to především s důrazem na tělesný vývoj předškolního dítěte. Dále je tato část věnována specifickým výživě v předškolním věku, kdy dochází k vymezení základních doporučení, dále k tomu, jak by měl vypadat příjem živin u těchto dětí a jaké jsou nejčastější chyby ve výživě dětí v předškolním věku. V teoretické části je charakterizován také pohyb a jeho důležitost pro každý živý organismus, následně je specifikována důležitost pohybu v období předškolního věku člověka a pohybová doporučení a to s důrazem na pohybové hry.

V praktické části je pak realizován vlastní výzkum, tudíž přináší zjištěné výsledky. K výzkumu byla využita kvantitativní výzkumná strategie, která má formu dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bylo realizováno mezi rodiči dětí navštěvujícími mateřské školy, přičemž se podařilo získat celkem 67 validních vyplněných dotazníků. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké je stravování dětí v jejich rodinách, jaká je skladba jídelníčku u předškolního dítěte, jak se rodiče věnují pohybovým potřebám dětí, a v jaké intenzitě a v jakých formách dochází k pohybu dětí v jejich rodinách.

Klíčová slova

Pohybová aktivita, předškolní věk, stravování, výživa

Abstract

Bachelor thesis deals with the topic, which is the food and the movement of preschool children. The aim is to describe, then to analyze and evaluate nutrition and exercise preschool children and the families themselves who are thus bearers of nutrition but also movement habits of the child, which are then transferred into adulthood. The work is in order to attain the objective composed of two parts, namely theoretical part and a practical part.

The theoretical part is first defined itself preschool age, the basic specifics and especially with an emphasis on physical development of preschool children. Furthermore, this part devoted to nutritional specifics of preschool age, when there is a definition of basic recommendations, as well as to how it should look nutrient intake in these children and what are the most common mistakes in the nutrition of preschool children. The theoretical part is also characterized by movement and its importance to every living organism, then the specified importance of movement during the preschool human and physical recommendations with an emphasis on physical games.

The practical part is then carried out their own research, thus producing the observed results. The research was used quantitative research strategy, which takes the form of a questionnaire survey. The questionnaire survey was carried out among parents of children attending kindergarten, and managed to get a total of 67 valid questionnaires. The aim of the research was to find out what the diets of children in their families, what is the composition of the diet to a child, both parents devote mobility needs of children, and at what intensity and in what forms, there is a movement of children in their families.

Key words

Physical activity, preschool age, eating, food

Obsah

Úvod.....	1
TEORETICKÁ ČÁST	2
1. Obecné vymezení předškolního věku	2
2. Tělesný vývoj předškolních dětí	3
3. Růst a tělesný vývoj dle věku dítěte	4
4. Strava dítěte v předškolním věku.....	5
5. Skladba stravy předškolního dítěte	6
6. Výživová pyramida pro předškolní věk.....	8
7. Chyby při stravování dětí v předškolním věku	11
8. Příjem živin v předškolním věku	11
9. Příprava pokrmů a další aspekty výživy předškolních dětí	13
10. Pohyb	14
10.1 Pohybový aparát.....	14
10.2 Tělesná zdatnost	15
10.3 Pohyb dětí předškolního věku.....	15
10.4 Pohybové dovednosti předškolních dětí.....	17
10.5 Hry a pohybové hry.....	18
10.6 Řízené pohybové aktivity.....	20
PRAKTICKÁ ČÁST	22
11. Výzkum.....	22
11.1 Cíl a dílčí cíle výzkumu	22
11.2 Hypotézy výzkumu	22
11.3 Popis výzkumu	23
11.4 Výsledky a analýza dat.....	23
11.5 Závěr výzkumné části	61
13. Závěr	63
SEZNAM LITERATURY	64
SEZNAM TABULEK	67
SEZNAM GRAFU	68
PŘÍLOHY	69
Příloha č. 1: Dotazník.....	69

Úvod

Období předškolního věku je jedním z nejdůležitějších období lidského života, kde postupně dochází k mnoha zásadním změnám a to ať již se jedná o oblast sociální, kdy se dítě učí být součástí společnosti a setkává se takto s dalšími lidmi mimo svou vlastní rodinu a rovněž u něj dochází k prvnímu osamostatňování od rodiny a to v mateřské školce, dále o oblast psychickou, při které dochází například ke změnám poznávání, myšlení, k vývoji řeči a rovněž k zásadním změnám dochází i v oblasti fyziologické, ve které dochází například k růstu dítěte a k vývoji v oblasti jemné a hrubé motoriky. Aby mohlo dojít ke zdravému vývoji dítěte, je nutné, aby jeho výživa byla vyvážená a to jak po stránce kvantitativní, tedy týkající se množství spotřebované potravy, tak rovněž po stránce kvalitativní, tedy aby strava byla co možná nejvíce pestrá, byly v ní obsaženy ve správném a doporučeném poměru jednotlivé její složky a docházelo k dostatečnému přísunu vody.

Správná výživa dětí je stále aktuální téma, kterým se zabývá celá řada autorů a vychází mnoho nejrůznějších populárních knih, které se touto problematikou zabývají. Zároveň zde existuje i několik kuchařek, které přinášejí recepty pro děti předškolního věku. Je však zde otázkou, nakolik nejrůznější doporučené postupy pro stravování dětí předškolního věku jsou dodržovány a zda rodiče vůbec ve svém mnohdy velmi pracovně vytíženém čase se dokážou této problematice dostatečně věnovat a zajistit tak svému dítěti to, co opravdu pro svůj zdravý růst a vývoj potřebuje.

Na druhou stranu je nutné upozornit, že je to právě období předškolního věku, kdy dochází k základním návykům a preferencím v oblasti výživy, které si pak následně člověk s sebou přináší až do dospělosti. I z tohoto důvodu je naprosto důležité již od raného věku života člověka vytvářet základy zdravého stravování a zdravého životního stylu vůbec. Zásadní roli při stravování dětí vždy hrají jejich rodiče případně jiné osoby, které mají dítě v péči, která nahrazuje péči rodičů (například pěstouni). Tito by vždy měli dítěti zajistit pestrou a na všechny potřebné komponenty bohatou stravu.

Nedílnou součástí zdravého životního stylu je rovněž i pohyb. Tento je právě pro děti v předškolním věku naprosto nepostradatelný a pohybové aktivity vyplňují zásadním způsobem velkou část jejich volného času. Předškolní dítě pohyb potřebuje a je pro něj nutný z mnoha hledisek, ke kterým můžeme takto zařadit například správné držení těla, zlepšení jeho schopností v oblasti jemné a hrubé motoriky. Pohyb má rovněž i vliv na složení lidského těla.

Pohyb, který dítě vykonává, by měl být zaměřen na všestranný pohybový rozvoj a měl by mít formu pohybových her, jelikož právě v předškolním období dochází k poznávání světa kolem sebe právě prostřednictvím nejrůznějších her. Pohyb by takto měl být pro dítě především zábavou a nikoli nějakou činností, která bude pro dítě nepřírozená a vnucená.

Předkládaná bakalářská práce se věnuje výživě a pohybu dětí v předškolním věku a jejím cílem je popsat, následně analyzovat a zhodnotit výživu a pohyb dětí předškolního věku a to v samotných rodinách, které jsou takto nositeli výživových ale i pohybových návyků dítěte, které jsou dále přenášeny do dospělosti.

Práce je členěna na dvě části a to na část teoretickou a praktickou. V teoretické části je nejprve vymezen samotný předškolní věk, jeho základní specifika a to především s důrazem na tělesný vývoj předškolního dítěte. Další kapitola se věnuje specifikům výživy v předškolním věku, kdy dochází k vymezení základních doporučení, dále k tomu, jak by měl vypadat příjem živin u těchto dětí a jaké jsou nejčastější chyby ve výživě dětí v předškolním věku. V poslední kapitole teoretické části je popsán v obecné rovině pohyb a jeho důležitost pro každý živý organismus, následně je specifikována důležitost pohybu v období předškolního věku člověka a pohybová doporučení a to s důrazem na pohybové hry.

Druhá část práce je praktická, která přináší výsledky a následnou analýzu dotazníkového šetření, které probíhalo na dvou mateřských školách mezi rodiči předškolních dětí. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké je stravování dětí v jejich rodinách, jaká je skladba jídelníčku u předškolního dítěte, jak se rodiče věnují pohybovým potřebám dětí, a v jaké intenzitě a v jakých formách dochází k pohybu dětí v jejich rodinách.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Obecné vymezení předškolního věku

„Vývoj dítěte je proces, v němž se kvalitativně i kvantitativně mění všechny stránky osobnosti dítěte. Ve hře jsou faktory biologické (zrání), psychologické (ontogeneze psychiky), pedagogické (výchova a vzdělávání), sociální (socializace osobnosti).“ (Průcha, 2008, s. 289).

Vágnerová (2012, s. 102) uvádí, že předškolní věk nastává od tří let věku člověka a trvá do šesti až sedmi let. Konec tohoto období je určen nejen fyzickým věkem, ale především sociální událostí, kterou je nástup dítěte do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, nicméně může oscilovat v rozmezí jednoho, ale eventuálně i více let.

Matějček (2005, s. 138) rovněž uvádí, že se jedná o období, které v sobě zahrnuje zhruba čtvrtý, pátý a šestý rok věku dítěte a který je charakteristický právě tím, že v této době jsou povětšinou děti již schopny opouštět ochranné prostředí, které mají ve své rodině a zapojovat se aktivně do širších společenských okruhů, tedy především pak do společnosti ostatních dětí. Toto období je právě ohraničeno na svém začátku nástupem dítěte do mateřské školy, kdy se jedná o první společenskou emancipaci dítěte a na konci tohoto období nastává druhý významný krok, tedy nástup do školy.

Dle samotného pojmu by mohlo být předškolní období vnímáno tak, že se jedná pouze o nějakou dobu, která je před nástupem dítěte do školy a že se takto jedná pouze o přípravu dítěte na povinnou školní docházku. Jak poukazuje Matějček, se však jedná z hlediska vývojové psychologie o víc, než jen o jakési meziobdobí mezi věkem batolecím a věkem školním, ale naopak se jedná o velmi významnou etapu vývojové člověka, ve které dochází k velmi důležitým změnám. Co do svého významu je tato doba naprosto srovnatelná s obdobím středního školního věku (Matějček, 2005, s. 138-139).

Matějček (2005, s. 139- 140) dále uvádí následující základní charakteristiky dítěte v předškolním věku:

1. dítě v tomto období vyspívá po všech stránkách- tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky; je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu;
2. dítě přijímá kulturní nároky své společnosti, tedy již používá jídelní příbor, tužku, papír a další nástroje;
3. výslovnost ještě není dokonalá, ale od prvních básniček a říkadel dochází při používání jazyka tak dalece, že na konci období před vstupem do školy používá všechny formy větné skladby;
4. dítě má rádo pohádky a jeho hra je plná neotřelé fantazie;
5. vytváří se u něj prosociální vlastnosti, jako je souhra, spolupráce, soucit a strach, společenská zábava, první přátelství a podobě;
6. dítě je velice sugestibilní, osvojuje si lehce hygienické, pracovní a společenské návyky prostředí, ve kterém vyrůstá;
7. dítě v tomto období nejlépe přijímá všechny zvláštnosti a nápadnosti druhých dětí

2. Tělesný vývoj předškolních dětí

Ve věku od tří do šesti let dochází u dítěte ke změně tělesné konstituce. Typická baculatost z předchozích vývojových období se mění ve štíhlost a vznikají disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Koncem tohoto období probíhá perioda růstu, kdy je možno hovořit o období vytáhlosti. Zároveň probíhá osifikace kostí a v období šesti let se dovršuje především osifikace zápěstních kůstek, což je významné pro rozvoj jemné motoriky (Šimíčková- Čížková, 2004, s. 68).

I když probíhá intenzivní osifikace kostí, tyto nejsou dostatečně tvrdé a pevné. Dále vzrůstá výkonnost vnitřních orgánů, především srdce a plic, rozvíjí se rovněž i nervová soustava, která je spíše pomalejší, ale zdokonaluje se především její stavba a funkce a zároveň dochází k vývoji pracovní schopnosti nervových buněk (Kuric, Vašina, 1987, s. 168).

Předškolní věk je obdobím, při kterém dochází k dynamickému růstu a vývoji dítěte. Dítě v tomto období roste nejen do výšky, ale mění se, jak jsme uvedli výše, i jeho typ postavy. Děti tedy vyrůstají z oplácenosti, která byla pro ně typická v batolecím věku a jejich pohybová aktivita je cílenější. Děti více umí koordinovat svůj pohyb a právě v tomto období u nich může započít i organizovaná sportovní aktivita (Kejvalová, 2010, s. 24).

Díky proporcionální změně a štíhlosti trupu dochází k formování tzv. abdominálního pletence, který tvoří vlákna šikmých břišních svalů a jejich úponů. Vlákna zevního šikmého svalu na jedné straně přímo navazují na vlákna vnitřních šikmých svalů na straně druhé a naopak, takže šikmé svaly jako celek vlastně tvoří takový „obal“, který není obdélný, ale má

tvár kosočtverce (diamantový tvar) a je nakloněn. Tento sklon vlastně tvoří prohlubeň (siluetu) pasu (Filipčíková, Bazdičová, Blažková, 2011, s. 28 in Pastucha).

3. Růst a tělesný vývoj dle věku dítěte

Tříleté dítě roste pomaleji než v prvních dvou letech života a za rok vyroste v průměru o 5 až 7,6 centimetrů. Průměrná jeho výška je v tomto roce v rozmezí 96,5 až 101,5 centimetrů. Z informace, jak vysoké je dítě ve věku tří let, je možno odvodit, jak vysoká bude tato osoba ve své dospělosti. Výška tříletých chlapců činí přibližně 53 % jejich dospělé výšky a u dívek je to 57 %. Tříleté dítě přibírá na váze 1,4 až 2,3 kilogramů ročně a v průměru tak váží 13,6 až 17,2 kilogramů. Dolní končetiny přitom u tříletého dítěte rostou rychleji než končetiny horní a i z tohoto důvodu tak dítě vypadá vyšší, štíhlejší a také dospělejší. Obvod hlavy tohoto dítěte je stejný jako obvod hrudníku, velikost hlavy je ve vztahu k jeho tělu vyváženější. Z důvodu, že mizí v tomto věku i tukové faldy na krku, krk vypadá protáhlejší. Postoj dítěte je vzpřímenější a také břicho už není tak vystouplé, nohy dítěte jsou stále jakoby křivé. Dítě ve věku tří let má všechny mléčné zuby. V tomto věku potřebuje dítě denně zkonzumovat přibližně 1500 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 99-100).

Oproti tomu dítě ve čtyřech letech přibere přibližně 1,8 až 2,3 kilogramů během roku a jeho průměrná váha takto činí 14,5 až 18,2 kilogramů. Dítě v tomto období roste o 5 až 6,5 centimetrů během roku a jeho výška se pohybuje mezi 101,5 až 114 centimetry. Velikost hlavy takto starého dítěte již zhruba odpovídá velikosti hlavy člověka v dospělosti a i tělo čtyřletého dítěte má již proporce dospělého člověka. Denní spotřeba kalorií u čtyřletého dítěte je přibližně 1700. Dítě v tomto období překypuje energií a prakticky ani na chvíli se nezastaví (Allen, Marotz, 2008, s. 109-110).

Dítě se v pěti letech umí ovládat a to ať již po stránce tělesné tak i po stránce emotivní. Dítě má však v tomto období chuť všechno vyzkoušet, což může vést ke zraněním, protože přecení své schopnosti. Podobně jako v předešlém roce dochází k nárůstu hmotnosti a k dalšímu růstu i v období pěti let, průměrná váha tohoto dítěte je v rozmezí 17,3 až 20, 5 kilogramů a jeho průměrná výška je mezi 107 až 117 centimetry. Některým dětem v tomto věku začínají vypadávat mléčné zuby. Denní spotřeba kalorií pětiletého dítěte se oproti roku předešlému zvyšuje a činí přibližně 1800 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 116,117).

Šestileté dítě roste pomalu, ale vyrovnaně, povyroste o 5 až 7,5 centimetrů za rok. V tomto roku přibere přibližně 2,3 až 3,2 kilogramů. V tomto věku se na váhovém přírůstku dětí výrazně podílí nárůst jejich svalové hmoty. Děti vypadají vytáhle, „samá ruka, samá noha“, protože jejich dlouhé kosti paží a nohou jsou právě ve fázi rychlého růstu. V šesti letech také dětem vypadávají mléčné zuby a rostou druhé. Celý tento proces začíná u dvou předních horních zubů. Zuby začínají dříve vypadávat dívkám než chlapcům. Rysy v obličeji šestiletého dítěte nabývají charakteru rysů dospělého člověka. Denní spotřeba kalorií je v tomto období přibližně 1600 až 1700 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 129,130).

4. Strava dítěte v předškolním věku

Rané dětství je kritickým obdobím pro vývoj jídelních preferencí a vzorců příjmu potravy. Vývoj jídelního chování je komplexní proces, který zahrnuje fyziologické a psychologické faktory. Mezi faktory ovlivňující příjem potravy a stav výživy u malých dětí patří preference potravin, dostupnost potravin, rodičovský model, pochvala nebo odměna za sněžení jídla a chování vrstevníků (Kunešová, Hlavatá, s. 125, 2007, in Pařízková).

Nesmírně důležitou roli pro zdravou stravu dětí, ale i celé rodiny mají především ženy, které zpravidla ovlivňují skladbu stravy a vytvářejí rovněž tímto stravovací návyky svých dětí pro jejich budoucí život a to ať jsou již tyto návyky správné, nebo naopak špatné. Je proto důležité, aby si právě děti osvojily správné stravovací návyky, protože jediné tak budou chráněny před zdravotními obtížemi a to jak časově blízkými, kdy se může jednat o zubní kaz nebo obezitu, ale i vzdálenými, ke kterým pak patří například osteoporóza, nádorová onemocnění nebo kardiovaskulární onemocnění (Machová, Kubátová 2015, s. 36).

Zároveň je rovněž důležité, aby dítě právě v předškolním období pochopilo důležitost správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. Jídlo by nikdy nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek k udržení kázně nebo naopak jako projev přízně (Nevoral a kol, 2003, s. 120).

Dle Fraňkové (2010, s. 113) výživa ovlivňuje organismus dítěte ze čtyř následujících hledisek:

1. výživa jako látkové působení: výživa má vliv na vývoj organismu, jeho tělesných tkání a systémů dítěte,
2. výživa jako psychologický faktor: výživa se podílí na utváření osobnosti dítěte, na vzniku postojů dítěte k jídlu, individuálních preferencí, averzí, jídelním návykům, nesprávná výživa ale může dát rovněž základ pozdějším poruchám příjmu potravy ale i nevhodným stravovacím návykům.
3. výživa jako sociální a kulturní činitel: výživa je součástí života celé rodiny, uplatňuje se v procesu zapojování dítěte do života sociální skupiny i širší společnosti, je také součástí její kultury,
4. výživa jako prostředek výchovy: poznatků o výživě lze využít také ve výchovně-vzdělávacích činnostech v mateřské škole a to pro rozvoj kognitivních funkcí, emočního a sociálního vývoje dítěte a také k navození základů zdravého způsobu života.

Výživové požadavky jsou individuální a velice rozdílné, jelikož ty jsou podmíněny genetickými faktory a životním prostředím, ve kterém dítě vyrůstá. Ke genetickým faktorům patří pohlaví, věk dítěte, habitus, výživový typ a účinnost a aktivita metabolických procesů. Z vlivu životního prostředí je pak především důležitý životní styl, tedy například stupeň tělesné aktivity. Jedině plné naplnění výživových požadavků je základem pro zdraví dítěte, a jeho optimální růst a vývoj. Naopak nedostatečná výživa pokud navíc trvá dlouhodobě, narušuje růst a optimální vývoj dítěte. Nemusí se zde jednat jen o nedostatečné uspokojování

výživových požadavků dítěte s následnou podvýživou, ale rovněž o překračování potřeb živin a energie, které vede k nadváze a obezitě (Sýkora, Stožický, s. 47).

5. Skladba stravy předškolního dítěte

Skladba stravy u dítěte by měla být pestrá a měla by vždy odpovídat kvantitativně a kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správné výživy. Zároveň se u nich nesmí zapomínat na dostatečný příjem tekutin. Naopak dětská strava by neměla obsahovat uzeniny, na jejíž výraznou chuť si děti velmi snadno zvyknou a poté jim budou dávat přednost před potravinami, které jsou pro ně vhodnější, ale oproti uzeninám chuťově méně výrazné. To samé samozřejmě platí i o smažených a tučných jídlech. Uzeniny jsou pro dítě nevhodné a to z důvodu nejen vysokého obsahu tuků, ale rovněž pro vysoké množství soli a koření, které by měly být užívány jen opatrně (Machová, Kubátová, 2015, s. 36).

Strava dítěte v předškolním věku má svá specifika a dítě se postupně učí zvykat na různé druhy potravin, které jsou postupně zařazovány do jeho jídelníčku. Vývoj stravovacích návyků je takto následující (Allen, Marotz, 2008, s. 121- 133).

1. V období tří let má dítě chuť k jídlu, ale dává přednost menším porcím. Často mu nechutná vařená zelenina, ale jinak jí skoro všechno. Dítě by se nemělo do jídla nutit. V tomto období dítě pije hodně mléka, a měl by se dát proto pozor na to, aby nekonzumovalo mléko na úkor jiných potřebných živin.
2. Ve čtyřech letech je chuť k jídlu slušná až velmi dobrá. Některá jídla se mohou pro dítě stát neoblíbená a to až do té míry, že se dítě dokáže rozplakat, je-li do nich nuceno a toto může přejít ve vážný konflikt mezi dítětem a dospělým.
3. V pěti letech jí již dobře, má rádo známá jídla a dává přednost již syrové zelenině.
4. V šesti letech má povětšinou dítě velkou chuť k jídlu a často si přidává větší porce, než samo potom dokáže sníst, občas se mu stane, že některé jídlo vynechá, ale později si to obvykle zase vynahradí. Není však možné u něj odhadnout, zda bude ochotné vyzkoušet pro něj nové jídlo. Má již svá oblíbená jídla a jídla, které rádo nemá, a tyto chutě se již u něj nemění.

Děti v období předškolního věku ztrácejí zájem o jídlo a zvyšuje se jejich zájem spíše o okolní svět. Je u nich takto typické, že objem jídla se mění, někdy dítě sní velké množství jídla, na druhý den sní naopak jeho velmi malé množství. Rodičům se takto může zdát, že dítě přestalo mít chuť k jídlu. Jako rozmar se může rodičům zdát chování jejich dítěte, kterému jeden den konkrétní jídlo chutná a druhý den je toto samé jídlo odmítáno nebo naopak po řadu dní dává přednost jednomu druhu jídla. Bylo však prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem jídla během dne, ale jeho energetický příjem je však velmi stálý. Zdánlivé rozmary dětí při jídle mohou být projevem znechucení nad fádňami a stále se tedy opakujícími jídly, anebo se jedná o projev nově zjištěné závislosti. Na druhou stranu jakékoli dohady s dítětem v této oblasti jsou zbytečné, protože žádné dítě by nemělo být k jídlu nuceno. Rodiče zde prostě musí pochopit to, že se jedná o jakési přechodné období, které souvisí s vývojem dítěte, jelikož ani přísná rigidní kontrola, ale ani sklon k ústupkům nemají

přílišnou naději na úspěch. Jako jakási prevence odmítání jídla by dětem měla být nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Závislost na jedné potravíně, jako je například mléko nebo jiné tekutiny, může vést k nerovnováze ve výživě (Nevoral a kol, 2003, s. 120- 121).

Nucení „dítěte k dojedení jídla na talíři a nerespektování jeho chuti může způsobit pokles schopnosti dítěte reagovat na fyziologické signály k příjmu potravy a zvýšit citlivost dítěte na externí irelevantní signály, jako je velikost talíře nebo velikost porce. Tím může být navozen vznik problémů s tělesnou hmotností. Omezení přístupu k preferovaným potravinám zaměřuje pozornost dítěte na zakázaná jídla a zvyšuje přání dítěte získat je a sníst“ (Kunešová, Hlavatá, s. 129, 2007, in Pařízková).

Zároveň může u předškolních dětí docházet k odmítání nových a neznámých jídel, což se nazývá neofobie, která je v této fázi lidského života zcela normální. Objevuje se u dětí s různou intenzitou a obvykle časem vymizí. V tomto věku není vhodné nabízet dětem opakovaně jídlo, které odmítají, jelikož si k němu vypěstují averzi (Kunešová, Hlavatá, s. 128, 2007, in Pařízková).

U dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami jídla a dostatečným množstvím tekutin, nejlépe bylinkového čaje nebo vody s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Velkým problémem je pak velmi časté vynechání snídaně. U dětí, které se stravují během týdne ve školní jídelně, je nutné pamatovat na potraviny, které toto zařízení nemůže v dostatečném množství zajistit. Jedná se především o ovoce a zeleninu, dále polotučné mléko a méně tučné mléčné výrobky a rovněž dostatečný příjem tekutin (Machová, Kubátová 2015, s. 36- 37).

Začátkem dne by měla být snídaně, jelikož dítě ve spánku spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce a podobně. Snídaně by proto měla tvořit přibližně 20- 25% celkového denního příjmu energie a měla by obsahovat i tekutiny, protože jejich nedostatek se může projevit únavou, bolestmi hlavy nebo nepozorností. Následovat by měla dopolední svačina. Oběd by měl už u předškolních dětí obsahovat zeleninový salát nebo alespoň bohatou zeleninovou oblohu, sladká hlavní jídla by měla být podávána maximálně jedenkrát týdně a to v kombinaci s polévkou. Odpolední svačina a její skladba souvisí s aktivitou dítěte, může obsahovat jogurt nebo jen ovoce. Tvoří pouze desetinu denního energetického příjmu. Večeře by měla být podávána mezi 17. a 19. hodinou a měla by tvořit 15- 29 % energetického příjmu. Nemusí být denně teplá a neměla by obsahovat sladká jídla, jelikož rychle využitelná energie dělá děti aktivnější a špatně pak usínají. Rovněž není ani vhodné ovoce a to ze stejného důvodu (Kejvalová, 2010, s. 26-31).

Děti v předškolním věku mají stále ještě malou kapacitu žaludku oproti dospělému a rovněž mají střídavou chuť k jídlu, a proto by měly jíst v menších porcích několikrát denně. Množství jídla se může zdát malé ve srovnání s dospělými. Svačiny pro děti v tomto věku jsou stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla. Děti by rovněž neměly dostávat žádné jídlo alespoň 1 ½ hodiny před jídlem, protože i velmi malé množství jídla podané krátce před hlavním jídlem dokáže podstatnou měrou snížit chuť na hlavní jídlo (Nevoral a kol, 2003, s. 121- 123).

Velkým zásahem do stravování dítěte je rovněž jeho pobyt v mateřské škole, výsledný jídelníček dítěte během pracovního týdne, je tvořen průměrně ze 60% stravováním ve školní jídelně, kdy 15% z toho připadá na přesnídávku, 35 % na oběd , 10% na odpolední svačinu a zbylých 40% pak tvoří stravování v domácím prostředí, přičemž se předpokládá, že z toho snídaně tvoří 18% a večere pak zbylých 22% dávky pro dopolední svačinu. Oběd a odpolední svačinu jsou ve školách normovány zákonem č. 48/1993 Sb., a to jak nutriční dávkou, tak rovněž formou spotřebního koše (Mullerová, s. 321)

6. Výživová pyramida pro předškolní věk

Základním schématem stavby jídelníčku dětí v předškolním věku je výživová pyramida pro předškolní věk, která vychází z výživových doporučených dávek, a která je následující (Mullerová, s. 323):

- a) 4-5 porce obilovin
- b) 2-3 porce mléka a mléčných výrobků
- c) 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce z toho jedna s vysokým obsahem vitamínu C, jedna porce zelené listové zeleniny a 1 porce žluté až oranžové zeleniny nebo ovoce
- d) 1 porce masa
- e) 2-3 porce volního tuku a to k pečivu či přípravě syrových a vařených jídel.

Skladbu jednotlivých potravin a celkové doporučené množství u dětí předškolního věku znázorňuje následující tabulka:

Potravina	Množství
Bohatě	
Nápoje (ml/den)	800
Zelenina (g/den)	200
Ovoce (g/den)	200
Brambory, rýže, těstoviny (g/den)	180
Chléb, obilné vločky (g/den)	170
S mírou	
Mléko, mléčné výrobky (ml, g/den)	350
Maso, masné výrobky (g/den)	40
Vejce (ks/týden)	2
Ryby (g/den)	50
Šetřit	

Oleje, tuky, máslo (g/den)

25

Sladkosti, limonády, slané pečivo

10% energetického příjmu

Tabulka č. 1: doporučená množství potravin pro děti ve věku 4-6 let (zdroj Stránský, Ryšavá, 2010, s. 108)

Mléko a přednostně se sníženým množstvím tuku v množství přibližně půl litru denně společně s dalšími mléčnými výrobky jakými jsou jogurty a sýry, zajišťuje pro děti nejvhodnější formou dostatečný příjem vápníku. Drůbeží maso, ryby a libové maso jsou vhodným zdrojem železa, vajíčka pak dobrým zdrojem pro přísun bílkovin, vitamínů a železa a mohou být takto podávány třikrát až čtyřikrát týdně. Ke snídani jsou vhodné cereálie s nízkým obsahem cukru, které jsou zde vhodným zdrojem energie, železa a vitamínů. Jídelníček by pak měl být vhodně doplňován ovocem a luštěninami, zejména ke svačinám (Nevoral a kol, 2003, s. 123).

Z energetického hlediska je nutné u předškolních dětí volit dávky jídla takovým způsobem, aby odpovídaly nejen věkové kategorii, ale rovněž i pohybové aktivitě daného dítěte. Zelenina a ovoce by měly být podávány třikrát až pětkrát denně, protože dodávají dětskému organismu potřebné vitamíny, minerály a rovněž vlákninu. Co se týče masa, které je hlavním zdrojem bílkovin a železa, pak by mělo být podáváno jedenkrát denně a to střídavě pokrmy s masem vepřovým, hovězím, telecím, drůbežím a to včetně masa králíčího a jehněčího a rovněž by v jídelníčku dítěte měly být zařazeny i ryby. Při zvýšených nárocích na výživu, která může být dána například zvýšenou fyzickou a psychickou zátěží, určitým onemocněním nebo dietním omezením, je možné, ale rovněž i žádoucí doplnit stravu i vhodnými potravinovými doplňky, které jsou určeny dětem (Szitanyi, 2016, s. 104, in Zlatohlávek).

Orientační základ jídelníčku představuje následující tabulka:

Jídlo	Věk dva až tři roky		Věk tři až čtyři roky		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	125 ml	4-5	125- 180 ml	3-4	125 ml mléka = 15-20 g sýru= 125 ml jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30- 60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno 1 vajíčkem, 4-5 lžícemi vařených luštěnin.
Zelenina vařena	2-3 lžíce	4-5	3-4 lžíce	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah

Zelenina syrová	Několik málo kousků	několik málo kousků	vitaminu A (mrkev, špenát, brokolice).
Ovoce syrové	½- 1 malé 4-5	1/2 – 1 4-5 malé	Zahrnuje jedno na vitamin C
Ovoce konzervované	2-4 lžíce	4-6 lžic	bohaté ovoce
Ovocné šťávy	100-200 ml	120 ml	nebo zeleninu, např. pomeranče, grapefruity, citrony, jahody, rajčata, brokolici.
Chléb a výrobky z obilí	½- 1 krajíc 3-4	1 krajíc 3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½
Celozrnný chléb	¼- ½	½ hrnečku	hrnečku
Vařené obilniny	hrnečku		vařených těstovin nebo rýže.

Tabulka č. 2: Orientační základy jídelníčku s jednotlivými skupinami jídel a velikostí porcí dle věku dítěte

Příklad jídelního lístku předškolního dítěte (Mullerová, s. 324):

1. Snídaně: 1 rohlík (30g), tvarohová pomazánka (15 g) s petrželovou natí (5 g), ½ papriky (60g), čaj ovocný s citronovou šťávou (200 ml)
2. Přesnídávka: kakao (150 g), chléb celozrnný se slunečnicovými semeny (50 g), rostlinné máslo (10 g), marmeláda (10 g)
3. Oběd: drožděvá polévka (0,6 d.p.), koprová omáčka s 60 g vařeným hovězím masem (0,6 d.p.), knedlík houskový (0,6 d.p.), zelný salát s 10g oleje (210 g)
4. Svačina: nektar broskvový (150 g), banán (130 g)
5. Večeře: rýžový nákyp (0,6 d.p.), minerálka (150 g).

Denní potřeba vody je ve vztahu k hmotnosti nejvyšší právě v dětském věku a to čím menší dítě, tím je větší relativní potřeba vody. Proto u velmi malých dětí může dojít k dehydrataci během běžného průjemového onemocnění. Denní potřeba u dítěte je 40 ml na kilogram váhy, oproti tomu u dospělého člověka je to skoro o polovinu méně, tedy 22 ml na kilogram váhy a to při teplotě 22 stupňů (Machová, Kubátová 2015, s. 27).

Pitný režim dětí by měl být tvořen vodou a to z vodovodu, anebo by jim měla být stolní voda neperlivá. U dětí, kterým voda nechutná, je možno ji dochutit ovocnými sirupy bez konzervačních látek a barviv. Vhodné jsou rovněž ředěné ovocné džusy, ovocné, zelené nebo bylinné čaje, slabý černý čaj a mléčné nápoje. Neměl by však být preferován jen jeden typ

nápoje a je důležité i zde zachovávat pestrost (Kunešová, Hlavatá, s. 143, 2007, in Pařízková).

Naopak nevhodné jsou slazené limonády, které mají vysoký obsah jednoduchých cukrů, minerální vody, protože obsahují vysoké množství solí, sycené perlivé nápoje, ve kterých jsou bublinky tvořené oxidem uhličitým, který může způsobovat nadýmání a překyselení žaludku (Kunešová, Hlavatá, s. 144, 2007, in Pařízková).

Rovněž se ukazuje, že spotřeba ovocných šťáv u dětí v předškolním věku stále narůstá a tyto šťávy často nahrazují v jídelníčku vodu a mléko. Příjem většího množství džusů však způsobuje nespecifické průjemové onemocnění, které je způsobeno malabsorpcí sacharidů a to především při konzumaci jablečných a broskvových džusů. Tyto džusy by však neměly být používány při léčbě průjemových onemocnění. Některé studia rovněž prokázaly, že nadměrná konzumace džusů dětmi mezi druhým až pátým rokem věku dítěte vedla k malému růstu a obezitě. Pití džusů u předškolních dětí vede k tomu, že tyto jsou náhražkou vysokoenergetické potravy, ke ztrátě chuti k jídlu, kdy tímto důsledkem je snížený příjem potravy a neprospívání. Doporučené množství ovocných šťáv je proto maximálně 350 ml denně (Nevoral a kol, 2003, s. 123).

7. Chyby při stravování dětí v předškolním věku

Nejčastějšími chybami při stravování dětí jsou především nedostatečná konzumace mléka, obliba různých cukrovinek, lízátek, sladkých sušenek, čokolád, dortíků, omezená konzumace ovoce a zeleniny a to jak ve své čerstvé, tak rovněž ve vařené podobě, dále je to i častá konzumace uzenin a živočišných tuků, nepravidelné rozvržení příjmu potravy ale i tekutin během dne a zanedbávání hygienických návyků během přípravy jídla (Sýkora, Stožický, s. 73).

Další chybou je rovněž i používání nízkotučných potravin, kterými zde jsou jogurty, odtučněné tvarohy a nízkotučná mléka. Rovněž příprava pokrmů s malým množstvím tuku je zde na místě a to jelikož tuky i cholesterol jsou stavebními prvky mnoha částí a struktur lidského těla a jsou takto důležité pro zdravý vývoj dítěte. Nevhodné jsou rovněž jídla podávaná v tzv. fast foodech, která existují na principech vysokého přísunu tuků především nasycených a trans mastných, vysokého podílu solí, nadměrného přísunu potravin s vysokým glykemickým indexem a absolutní absencí nebo minimu vlákniny a čerstvého ovoce a zeleniny (Kejvalová, 2010, s. 32).

8. Příjem živin v předškolním věku

Příjem bílkovin by měl činit 1-1,5g na jeden kilogram tělesné hmotnosti a to jak živočišného, tak rovněž i rostlinného původu. Je důležité dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin, které jsou obsaženy v olejích a rybách. Celkový příjem cholesterolu by neměl denně přesáhnout 100 mg na 1000 kcal, kdy pro představu 100 mg cholesterolu je obsaženo asi ve 40 g másla, 60-90 g vepřového masa a 100 g šlehačky. Energetickým základem jsou sacharidy a to ve formě polysacharidů a oligosacharidů, které jsou obsaženy v ovoci, zelenině a obilovinách. Sacharidy pokrývají i potřebu vlákniny. Sacharóza, která je

obsažena v cukru a jiných sladkostech by měla u předškolních dětí být konzumována s mírou a měla by tvořit maximálně 10-12% celkového příjmu energie. Na druhou stranu není vhodné nahrazovat cukr náhradními sladidly (Szitanyi, 2016, s. 104, in Zlatohlávek).

Oproti věku batolecímu je zapotřebí snižovat proporce zastoupení tuků vzhledem k sacharidům a bílkovinám. Tuky by již neměly přesahovat 30 % celkově přijaté energie. Sacharidy, které jsou tvořeny převážně polysacharidy a oligosacharidy, které jsou přijímány převážně z obilovin, zeleniny, brambor a ovoce a mléčných nízkotučných výrobků, by měly tvořit energetický základ stravy (Mullerová, s. 321).

O velikosti dávky bílkovin u předškolních dětí se v současné době vede diskuse, jelikož se ukazuje, že jak vysoký příjem, tak i nízký příjem bílkovin má svá rizika. Nízký příjem bílkovin a to především do čtyř let věku dítěte je spojen se snížením mentálních funkcí s celkovým psychomotorickým zaostáváním dětí. V tomto smyslu existují studie, které prokazují zlepšení mentálních funkcí po nutriční intervenci v tomto období u nutričně deprivovaných dětí. Na druhé straně jsou po čtvrtém roce života následky malnutrice v dětství již těžko ovlivnitelné. Naopak nadbytečný příjem bílkovin s sebou nese i nadbytečný příjem tuků, což je nevhodné z hlediska rizika kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu a některých nádorových onemocnění v dospělosti. Navíc některé deriváty bílkovin, které vznikají při tepelné úpravě, kdy se jedná o heterocyklické aminy, nebo produkty metabolismu nevyužitých aminokyselin, kdy jde o kadaverin, putrescin, nitrosaminy, nitrosamidy, jsou spojovány s výskytem nádorových onemocnění. S narůstajícím zastoupením bílkovin ve stravě dochází k vyšším ztrátám vápníků ledvinami. I z tohoto důvodu se hledá co neoptimálnější dávka bílkovin v lidské potravě. Ta se pravděpodobně v období předškolního věku pohybuje mezi 1- 1,5 g/kg tělesné hmotnosti a celkově by bílkoviny měly pokrývat 12- 15 % celkově přijaté energie (Mullerová, s. 321).

Množství jednotlivých složek výživy a potřeby energie přehledně ilustruje následující tabulka:

	Množství
Energie	7000 kJ
Bílkoviny	60 g
Tuky	55 g
Sacharidy	234 g
kyselina linolová	5,5 g
Vápník	900 mg
Vitamín A	500 ug
Vitamín B1	0,7 mg
Vitamín B2	1 mg

Vitamín C	55 mg
Vitamín E	8 mg
Železo	12 mg

Tabulka č. 3: Doporučené dávky příjmu živin u dětí předškolního věku. Zdroj Mullerová, 2008, s. 322).

„Strava by měla obsahovat i dostatečné množství nerozpustné a rozpustné vlákniny. Přiměřené množství vlákniny snižuje vhodným způsobem energetický a bílkovinný obsah stravy, ovlivňuje absorpci živin, přispívá k objemu stolice a urychluje pasáž tračníkem. ... U starších dětí má množství vlákniny ve stravě narůstat podle vzorce „věk v letech plus pět. Tříleté dítě dostává 8 g/den a ve 20 letech 25 g/den, což je ideální množství i v dalších letech. Tato doporučená množství jsou o 25- 50 % vyšší, než je současný příjem 12-18 let staré populace“ (Nevoral a kol, 2003, s. 121).

9. Příprava pokrmů a další aspekty výživy předškolních dětí

Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti v předškolním věku je vaření, následuje dušení, pečení a zapékání. K dochucení pokrmů by se měly používat především bylinky a nikoli sůl, kdy by se dítě nemělo zvykat na velmi slanou chuť (Szitanyi, 2016, s. 104, in Zlatohlávek).

U přípravy polévek se nepoužívají vývary z hovězích nebo vepřových kostí a to vzhledem k obsahu cizorodých látek. Není vhodné ani používat na zahuštění jíšky, které jsou připravované na tuku, naopak je vhodné používat k zahuštění polévek škrobovou moučku, pšeničnou, kukuřičnou nebo sójovou mouku, která je rozmíchaná ve vodě, mléce nebo eventuálně v jogurtu. Při přípravě masa je vhodné je připravovat vařením, dušením, nebo pečením a nepoužívá se při přípravě jídla pro předškolní děti smažení. Při používání tuku se dává výhradně přednost tukům rostlinným, nepřepáleným, většinou se dávají do již hotového jídla. Bezmasá jídla jako hlavní pokrmy jsou vhodné pro doplnění jídelníčku a to rybami, masovými pomazánkami v některém z ostatních jídel dne. Přílohy by měly být vařeny ve vodě, v páře anebo může dojít k jejich zapékání a zelenina a ovoce by měly být ve formě různých čerstvých salátů a koktejlů a případně mohou být vařeny v páře (Mullerová, 2008, s. 323).

U dětí mají velký význam i další smysly kromě chuti. Malé děti nemají rády příliš horká jídla a dávají takto přednost mírně teplým jídlům. Rovněž některá jídla jsou dětmi odmítána ne pro jejich chuť, ale pro jejich vůni, která nemusí být pro ně příjemná. Některé děti rovněž nemusí mít rády jídla, která jsou smíchána dohromady. Mnoho malých dětí je rovněž velmi citlivých na různé pachy, které snadno zjišťují, často například odmítají vařenou zeleninu (Nevoral a kol., 2003, s. 121).

Rovněž kromě vlastností jídla je pro dítě důležité i emocionální prostředí. Děti by neměly sedět u jídla tak, že mohou klátit nohama a rukama dosahovat na stůl v úrovni hrudníku. Vhodné jsou proto stolky a židličky, které odpovídají velikosti dítěte. Pokud dítě sedí u

jednoho stolu společně s ostatními členy rodiny, pak je důležité, aby byla k tomuto použita zvýšená židle, aby mohlo jíst v pohodlí. Dítě by se rovněž během konzumace jídla nemělo dívat na televizi nebo vykonávat nějaké jiné činnosti, aby se na jídlo mohlo soustředit (Nevoral a kol, 2003, s. 123).

10. Pohyb

Pohyb je jedním ze základních projevů existence živočichů a to včetně člověka. Ve fylogenezi měl pohyb velký vliv na vývoj živočišných organismů. Prostřednictvím pohybu se zdokonaluje nejenom pohybová soustava, ale rovněž i ostatní soustavy a to především regulační, kam můžeme zařadit nervovou a hormonální soustavu, ale rovněž se rozvíjí i smyslové schopnosti organismu. U člověka došlo navíc k tomu, že funkcí pohybu není jen pouhé zajišťování základních životních potřeb, ale rovněž pohyb je u člověka činností sportovní a uměleckou. Každé tělo je vyvinuto k pohybu a k aktivitě a to včetně těla člověka. Ačkoli se může zdát, že je tělo v klidu, přesto neustále provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a k pohybům střev a dalších orgánů i jednotlivých buněk. Pro zdraví je nezbytný a nejpřirozenější aktivní pohyb, který je zajišťován činností pohybového aparátu (Kubátová, 2015, s. 38).

Pohyb je dle Dvořákové (2002, s. 13) „prostředek seznamování se s prostředím, učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními, je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“.

Celý pohybový projev je vysoce organizovaná funkce, ať již zajišťuje vzpřímenou polohu nebo umožňuje jednoduchý či složitý pohyb (změnu místa, získávání potravy, práce) a je úzce spjat s psychickou činností a sdělováním informací (řeč, písmo, gestikulace) (Filipčíková, Bezdičková, Blažková, 2011, s. 18, in Pastucha).

10.1 Pohybový aparát

Pohybový aparát je složen ze tří podsystémů (Kubátová, 2015, s. 38):

1. opěrného a nosného, který je tvořen kostmi, klouby, šlachami a vazy,
2. výkonného, efektorového, jenž je tvořen kosterními svaly,
3. řídicího- koordinačního, který je tvořen receptory- proprioreceptory, receptory kožními, vestibulárními a zrakovými a rovněž i periferním centrálním nervstvem.

Úkolem pohybového aparátu je zajišťovat polohu a pohyb těla nebo jeho částí a z hlediska mechanismu se lidské tělo řídí zákony klasické mechaniky. Pasivní složky pohybového aparátu, ke kterým patří kosti a klouby, zajišťují přenos síly na principu páky, kdy pákami jsou zde kosti, a klouby představují čepy nebo osy, kolem kterých se pohyb odvíjí. Aktivní složky pohybového aparátu tvoří kosterní, příčně pruhované svaly, které jsou zde zdrojem síly a umožňují vlastní pohybové aktivity, jsou takto jakýmsi „motorem“ pohybu (Čevala, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 48).

10.2 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost je tvořena složkami vytrvalostními, svalovou silou pohyblivostí kloubů a koordinací pohybů. Vytrvalostní složku je možné rozvíjet zejména cviky lokomočního charakteru, svalovou složku pak především posilováním a pohyblivost kloubů je možno nejlépe procvičovat činnostmi s pravidelným střídáním zátěže a uvolnění. Nejdůležitější však je složka vytrvalostní (Čeledová, Čeleda, 2010, s. 62).

Vytrvalostní složku lze posilovat zejména činnostmi lokomočního charakteru (během, cyklistikou a plaváním, ale též rychlou chůzí, chůzí do kopce či do schodů. Kondičním cvičením, aerobikem, aerobním tancem apod.) ovšem za předpokladu, že tyto činnosti jsou prováděny s dostatečnou intenzitou a dostatečně dlouho (je třeba se zapotit a zadýchat). Aby cvičení byla účinná, doporučuje se provádět tyto aktivity alespoň 20 minut 3-4 krát týdně (ale nejlépe denně) a to tak, aby tepová frekvence při nich dosáhla účinných hodnot odpovídajícím věku (sportovní medicínou je doporučována hodnota pulzu za minutu 180 minus věk). Příliš nízká intenzita cvičení je bez efektu, neúměrně vysoká může naopak organismus poškodit (Kubátová, 2015, s. 43).

Tělesnou zdatnost je možné rozvíjet dvěma způsoby a to jako sportovně orientovanou zdatnost, při které je kladen důraz na efektivní metody tréninku a vykazování sportovních výsledků, anebo jako zdravotně orientovanou zdatnost, při které dochází k rovnoměrnému rozvoji všech složek tělesné zdatnosti a která usiluje především o pozitivní dopad pohybových aktivit na zdraví organismu (Čeledová, Čeleda, 2010, s. 62).

Být tělesně zdatný dle Kubátové (2015, s. 47) znamená:

1. udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost,
2. mít zdravé a výkonné srdce a plíce,
3. mít přiměřeně silné svalstvo,
4. udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů,
5. udržet si duševní pohodu.

10.3 Pohyb dětí předškolního věku

Pohyb má zásadní vliv na rozvoj fyziologických funkcí a utváření těla, kdy v dětském věku se utváří kvalita kostní tkáně. Předškolní věk je charakteristický právě zvýšenou potřebou pohybu a hrubé motoriky, kdy děti v tomto období získávají první pohybové zkušenosti. Současně je pro děti v předškolním věku charakteristický velký kloubní rozsah. Vývoj hrubé motoriky se ukončuje přibližně ve čtvrtém roce věku. V pátém roce věku je vazivová pevnost větší než tolerance chrupavek na zatížení a z tohoto důvodu je nutné vnímat bolestivost jako významný signál. Dětská tkáň totiž neobsahuje takové množství nerostných látek, jak je tomu u dospělé osoby a je takto náchylnější k různým zlomeninám. Jednotlivé tělesné segmenty se rovněž nevyvíjejí rovnoměrně a poměr jejich velikosti vůči dospělým je takto různý (Křištofič, s. 12).

U dětí v předškolním věku je vysoká kvalitativní i kvantitativní potřeba pohybu, která pokračuje z předcházejícího vývojového období a potřeba pohybu je přibližně šest hodin denně. Z celkového množství činí jeho naprostou většinu spontánní pohybová aktivita, která takto činí přibližně 4,5 hodiny denně. Dítě tráví v pohybu zhruba 60% svého volného času, u dítěte hyperaktivního to je však 80 % a u dítěte naopak hypoaktivního jen 40% volného času. Spontánní pohyb je projevem autoregulace dítěte a odráží jeho individuální pohybové potřeby a z tohoto důvodu není takto vhodné jej nahrazovat řízenou formou pohybu. Přirozeně se díky tomuto pohybu může rozvíjet jeho tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost. Intenzivní potřeba pohybu může být někdy mylně vnímána jako neklid nebo nekázeň. Omezování, zakazování nebo trestání těchto dětí však naruší závažným způsobem vztah dítěte k pohybu. Stejně tak jako situace, kdy nařizování a necitlivý nátlak k pohybu může vyvolat trvalou nechuť k němu a může být počátkem budoucí hypokineze. Dítěti je pohyb vlastní a každé dítě by mělo mít radost z pohybu a to až do začátku školního věku (Pastucha, 2011, s. 44- 45).

Pohyb dětí v předškolním věku je velmi specifický oproti jiným vývojovým obdobím. Zdokonaluje se především hrubá, ale i jemná motorika. I když na počátku tohoto období jsou pohyby rukou a nohou ještě málo koordinované, postupně dochází k automatizaci chůze a ke stejnému zdokonalování dochází i v dalších pohybových aktivitách jako je běhání, skákání nebo pohybování v nerovném terénu. Koncem předškolního věku je dítě schopno zvládat i takové činnosti, které si vyžadují složitější pohybovou koordinaci, kterou je například jízda na koloběžce, kole, ale i bruslení a lyžování. Díky rozvoji jemné motoriky dochází ke stále se zdokonalující manipulaci s tužkou, nůžkami, dítě se učí jíst příborem, házet a chytat míč a rozvíjí se u něj i manuální zručnost. Po čtvrtém roce věku dítěte se vyhraňuje převaha jedné ruky, která se stává dominantní. Tato dominance jedné ruky je podmíněna převahou jedné mozkové hemisféry nad druhou, a pokud je činnost obou hemisfér stejná, jedná se o ambidextrii, tedy nevyhraněnou laterální (Šimíčková- Čížková, 2004, s. 68).

Pro dítě v předškolním období jsou velmi důležité pohybové aktivity a obratnost, které mu významnou měrou pomáhají při zapojování se do společných aktivit ostatních dětí. Je to právě pohyblivost a přesnost pohybů, která zde ovlivňuje jejich rychlost při běhání, skákání, prolézání nebo při hrách s míčem. Menší pohyblivost a zručnost má pak vliv na preferenci činností u dítěte. Pokud se stane, že je dítě v některé z činností neobratné, nejisté, nebo dokonce bojácné, pak ji zpravidla po určité době nevyhledává a to ať se jedná o činnosti z oblasti hrubé nebo jemné motoriky a grafomotoriky (Bednářová, Šmardová, s. 6).

Pohybové aktivity mohou mít pro děti následující přínos (Dvořáková, 1998, s. 18):

1. Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj a při jeho nedostatku může dojít k negativnímu vlivu na mentální rozvoj dítěte. Dostatečná intenzita pohybových aktivit zvyšuje tělesnou zdatnost, která se projevuje v pozitivních změnách funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů, především pak kardiovaskulárních a respiračních, a aktuální obranyschopnosti organismu.

2. Záměrné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu, které je prevencí špatného držení těla.
3. Pohybová aktivita spolu s dalšími aspekty životosprávy má příznivý vliv na složení těla.
4. Záměrné rozvíjení pohybového aparátu napomáhá zdravotně postiženým dětem při vyrovnání nebo snížení následků vrozeného či získaného postižení.

Doporučené hodnoty pro objem, intenzitu a obsah pohybových aktivit u dětí jsou postaveny na jejich specifických odlišnostech. Pro malé děti je vhodná déletrvající pohybová aktivita mírné nebo střední intenzity, která by měla činit minimálně jednu hodinu denně. Činnosti prováděné s vyšší intenzitou jsou doporučovány v délce trvání pěti až patnácti minut a mají být prokládány periodami odpočinku. Setrvalá pohybová aktivita u těchto dětí s vysokou intenzitou je považována za nepřiměřenou (Mužík, Vodáková, 2011, s. 185).

10.4 Pohybové dovednosti předškolních dětí

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady rychle a účelně provádět určitý pohyb nebo určitou pohybovou činnost. Až na výjimky se většině pohybů musí člověk během svého života naučit. Mezi ty, které se člověk učit nemusí, patří především sezení, chůze a běh. Ostatním pohybům, jako je například jízda na kole, na bruslích se musí člověk naučit a to prostřednictvím motorického učení (Perič a kol, 2012, s. 11-12).

Dle Wolfové a Kolosové (2008, s. 12) můžeme rozdělit pohybové dovednosti na:

1. nelokomoční: změna poloh těla a pohyby částí těla na místě:
 - vnímat vlastní tělo,
 - vytvářet polohy a vnímat je,
 - udržovat rovnováhu v různých polohách,
 - pohybovat jednotlivými částmi těla,
 - zvládat polohy a pohyby těla s využitím náčiní.
2. Lokomoční: přemísťování těla v prostoru:
 - plazení a lezení,
 - chůze a běh,
 - skoky.
3. Manipulační:
 - házení
 - chytání,
 - kopání,

- ovládání předmětu jiným předmětem.

Další dělení pohybových dovedností může být na základě přesnosti provedení a to na hrubé a jemné. Hrubé dovednosti nejsou závislé na naprosto precizním a přesném provedení (například úchop v judu), naproti tomu dovednosti jemné motoriky jsou spojeny s maximálním důrazem na precizní provedení (například lukostřelba). Další dělení může být například na základě rozlišení začátku a konce pohybu. Takto může jít o dovednost diskrétní, které mají jasně definovaný začátek, průběh a konec pohybu (například kop do míče), dovednost kontinuální nemá jasně definovaný začátek ani konec, kdy jeden pohybový cyklus se prolíná s druhým (například šlapání při jízdě na kole). Specifickou formou diskrétních dovedností jsou pak dovednosti sériové, kdy se jedná o několik po sobě jdoucích diskrétních dovedností, přičemž konec pohybu první dovednosti je v podstatě začátek pohybu druhého (například akrobatická sestava) (Perič a kol., 2012, s. 12).

Dítě předškolního věku se postupem času zdokonaluje ve svém pohybu a to následovně dle svého věku (Allen, Marotz, 2008, s. 100- 130):

- Ve třech letech umí dítě chodit po schodech nahoru a dolů a to bez pomoci a střídá přitom obě nohy, na malý okamžik dokáže udržet rovnováhu při stožení na jedné noze, umí kopat do většího míče, skáče na místě, jezdí na tříkolce nebo ve šlapacím autě, hází míč vrchem, ale nedokáže ještě zacílit na daný předmět, umí chytit velký míč do nastavených rukou.
- Dítě ve čtyřech letech umí chodit v jedné přímce podle čáry namalované na zemi, poskakuje na jedné noze, s přehledem se pohybuje ve vlastnoručně řízeném vozítku (tříkolce, autíčku apod.), leze po žebříku, šplhá po stromech a přeskočí přes překážku, která je vysoká 12 až 15 centimetrů, zlepšuje se v házení míčem, běhá s lehkostí.
- V pěti letech při skákání přes švihadlo umí vyměnit nohy, umí chytit míč hozený ze vzdálenosti jednoho metru, jezdí rychle na tříkolce nebo ve šlapacím autíčku a obratně tyto vozítka řídí a některé děti již v tomto období se učí jezdit na kole s přidanými zadními kolečky. Udělá deset skoků dopředu rovně, aniž by upadlo, udrží rovnováhu při stožení na jedné noze a to po dobu delší než deset sekund. Umí již chodit pozpátku, našlapuje napřed na patu a poté až na špičku, chodí bez pomoci po schodech a střídá přitom nohy, může se již naučit dělat kotrmelce, dotkne se rukou prstu u nohou a to aniž by přitom muselo pokrčit nohy.
- V šesti letech dochází ke zvětšování síly svalů a chlapci bývají silnější než dívky, zlepšují se dovednosti jemné i hrubé motoriky, pohyby proto bývají jednak přesnější a zároveň přestávají být poněkud zbrklé. Děti v tomto věku rády vyvíjejí velkou tělesnou aktivitu, rády tedy běhají, skáčou, lezou, šplhají nebo hází míčem.

10.5 Hry a pohybové hry

Děti poznávají své okolí především prostřednictvím her, které pro ně musí být zajímavé a jsou pro ně hlavním motivačním faktorem. Hra se stává základním prostředkem učení a rozvoje dítěte a je v tomto období rovněž nejvhodnějším způsobem učení a seznamování se

dítěte se světem, vyrovnávání se s realitou, kterou v tomto období dítě často ještě nechápe. Děti si neuvědomují žádnou spojitost pohybové aktivity s nějakou povinností, rády běhají, chodí na procházky nebo si hrají se svými vrstevníky. Dětská hra je takto školou sociální interakce (Pastucha, 2011, s. 44).

„Pohybová hra je záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí v prostoru a čase s předem dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Je charakterizována napětím, radostí, vysokou motivací k činnosti, pohodou a často i soutěživostí. Je zdrojem emocí. Je-li v pohybové hře používán společný předmět (míč, stuha, papír, žíněnka, švihadlo apod.), je nutné ovládat nezbytnou úroveň dovedností při manipulaci s tímto předmětem. Pohybové hry jsou nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením pěstujícím obratnost, rychlost, zodpovědnost, samostatnost a iniciativu, potlačujícím egoismus a sobectví. V pohybových hrách klademe před děti úkoly k řešení, vedeme je a pomáháme jim. Zároveň bychom měli dětem nechat prostor pro vlastní seberealizaci - nalezení vlastního řešení“ (Kolandová, 2014, s. 2.)

Vzhledem k tomu, že je hra druhem činností, které jsou silně motivované, vedou děti v jejich průběhu k soustředění pozornosti, k dodržování pravidel, k ovládnutí afektu, k překonání únavy a jiných obtíží. Z celkového pohledu vedou hry dítě ke zvýšení jejich zručnosti, ale i k vynalézavosti a rovněž přispívají i k rozvoji mnoha osobnostních charakteristik. Hra takto stimuluje rozvoj osobnosti dítěte a vedle motorického vývoje rozvíjí hlavně vývoj duševní (Kolandová, 2014, s. 2).

Pohybové hry můžeme rozdělit podle rozvoje pohybových schopností na pohybové hry rychlostní, pohybové hry vytrvalostní, pohybové hry rozvíjející silové schopnosti a pohybové hry rozvíjející obratnostní (koordinační) schopnosti (Rubáš, 1997, s. 17).

Rovněž můžeme pohybové hry rozdělit podle toho, kde se odehrávají a to na hry v tělocvičně, hry na hřišti, hry na louce, hry na chodníku, hry v městských ulicích, hry v terénu a hry v klubovně (Zapletal, 1975, s. 10-11).

Dalším rozdělením pohybových her je pak podle jejich obsahu, který jsou pak hry s obsahem lokomočních cvičení, hry s obsahem manipulačních cvičení, hry s náměty branné a dopravní výchovy a hry se specifickým zaměřením (Juklíčková-Krestovská, 1989, s. 7).

Hrou se rozvíjí následující aspekty (Kolandová, 2014, s. 3):

- orientace v prostoru,
- rychlost,
- obratnost
- změny poloh,
- start z různých poloh,
- reakce na zrakový, sluchový signál,
- manipulace s náčiním,

- koordinace pohybů,
- odhad vzdálenosti,
- sociální citění a spolupráce,
- sebeovládání,
- odvaha a tvořivost.

Příklad pohybové hry, při které si dítě zdokonalí orientaci v prostoru, spolupráci s dospělým a případně i s ostatními vrstevníky. Pohybová hra Vrána: na jednotlivá slova v říkance se dělají určité pohyby, tedy „vpravo vlevo na stranu“: skáče se snožmo vpravo a vlevo, udělá se krok vpravo a vlevo; „to je tanec pro vránu“: otočí se kolem dokola, rodič drží dítě za zvednutou ruku a dítě se pod jeho rukou podtočí; „druhý krok a krůček krátký“: udělá se jeden krok dlouhý vpravo, druhý krátký vlevo; „jednou tam a zase zpátky“: dítě se napůl otočí pod rukou rodiče a celou otočku vykoná i na druhou stranu (Uhrová, 2010, s. 77).

10.6 Řízené pohybové aktivity

Mimo spontánní pohyb je důležité realizovat pohybové činnosti pro děti i v řízené formě a to například v mateřských školách. Realizace těchto pohybových činností by měla probíhat v dobře větraném prostoru herny, tělocvičny nebo případně třídy a za dobrého počasí v letních měsících i na hřišti nebo zahradách mateřských škol (Wolfová, Kolovská, 2008, s. 8).

Při preskripci pohybové aktivity volíme vždy aktivity všestranně rozvíjejícího charakteru. Snahou je co nejvyšší zatraktivnění pohybu a to prostřednictvím hry a je doporučováno časté střídání rychlostí, obratností a dynamické silové aktivity (Pastucha, 2011, s. 45).

Čas cvičební jednotky je možno rozdělit do následujících pěti metodicky na sebe navazujících částí (Wolfová, Kolovská, 2008, s. 8-11):

1. Úvodní část: má funkci především organizační a motivační, kdy se děti shromáždí kolem sebe a vhodným způsobem se jim sdělí obsah cvičební jednotky a to nejlépe se vstupní motivací.
2. Rušná část: představuje vstupní zahřátí organismu a zvýšení tepové a dechové frekvence, zařazují se zde pohybové hry nebo pestré a radostné přirozené pohybové činnosti, ke kterým takto patří například běh, chůze, poskoky, lezení s využitím náčiní nebo náradí. Dodržuje se nižší intenzita zatížení a je provozována všemi dětmi současně. Rušná část by měla činit z celkové cvičební jednotky asi jednu desetinu času.
3. Průpravná část: funkcí této části je příprava svalstva na zátěž v hlavní části cvičební jednotky, dále podpora správného držení těla, protažení svalstva, které má tendenci ke svému zkracování a aktivace svalstva, které má tendenci k ochabování. Děti v této fázi zaujímají dostatečné místo na podložce nebo cvičebním koberci. Do průpravné části se zařazují kompenzační cviky uvolňující, zpevňující a protahující. Na začátku jsou zařazeny cviky v nízkých polohách, tedy vleže a postupně se přechází do poloh

vyšších. U předškolních dětí se jedná především o pohyby v nízkých polohách a to z důvodu jednoduššího provedení, fixace určité části těla a většího soustředění na polohy jiných částí těla a správného provádění jejich pohybů. Cviky jsou prováděny pomalu s vyloučením rychlých přechodů. Pokud dítě provádí cvik chybně, mělo by být cvičitelem opraveno. Z celkového času cvičební jednotky by měla průpravná část tvořit přibližně dvě desetiny času.

4. Hlavní část: zde dochází k nácviku nových pohybových dovedností a činností, dochází k opakování a zdokonalování pohybových dovedností a činností, k rozvoji pohybových schopností a k osvojování organizačních prvků. Na začátku jsou zařazeny pohybové činnosti a pohybové hry pro rozvoj rychlosti, kdy je to z důvodu potřeby maximálního úsilí a pozornosti dětí při provádění těchto činností. Naopak pohybové činnosti a hry vytrvalostní jsou zařazeny na konci této části cvičební jednotky. Činnosti obratnostního charakteru se prolínají po celou dobu cvičení a činnosti koordinačního charakteru jsou zařazeny na začátek hlavní části. Silové schopnosti dětí by se měly rozvíjet pomocí přirozených pohybových činností. Pokud jsou zařazeny do cvičení nové pohybové dovednosti a činnosti, tyto by měly být na začátku této části, kdy se děti těmto činnostem snáze učí a provádějí je takto přesněji. Z celkového času by měla hlavní část tvořit přibližně šest desetin času.
5. Závěrečná část: dochází zde ke zklidnění organismu a to jak po stránce emotivní, tak především fyzické, kdy dochází ke snížení tepové ale i dechové frekvence. Další funkcí závěreční části je pak kompenzace a relaxace. Zařazují se sem pohybové hry klidnějšího charakteru s nízkou intenzitou, psychomotorické hry a pohybové činnosti, které jsou nízké intenzity. Následuje kompenzace činností, které byly prováděny v hlavní části cvičení, dále je prováděno dechové cvičení, relaxace a to s hudbou ale i bez ní. Z celkového času tvoří závěrečná část přibližně jednu desetinu času.

Při zatěžování mladého organismu je zapotřebí dodržovat následující zásady, ke kterým především patří vycházení z limitu dětských možností, kdy by se mělo náčiní, nářadí, pravidla, prostor i čas těmto limitům přizpůsobit a to v zájmu bezpečí dítěte. Měl by se dále rozvíjet především široký záběr pohybových zkušeností a to dle věku dítěte pak volit aktivity zpočátku především rozvíjející všeobecnou ohebnost, později pak rychlost a následně sílu, ale to až v době adolescence. Volena by měla být cvičení krátká, jelikož u malých dětí rychle klesá jejich pozornost a co nejvíce času by mělo být věnováno především hram. Cvičení musí být uvědomělé, musí být jasně vysvětleny požadavky. Nejdříve by se měly nacvičovat pohyby velké a jednoduché a až později složité a více diferencované. Měl by být rovněž poskytnut dostatek času k nácviku a to s využitím herních prvků a u malých dětí by měly cviky obsahovat i správné držení těla, případně cviky na odstranění ortopedických vad. Při nácviku nových dovedností by se měla zachovávat trpělivost, opravovat chyby a dávat naději v úspěch. Prostředí, ve kterém dochází k řízenému pohybu, musí být přátelské, příjemné a atraktivní (Pastucha, 2011, s. 62-63).

PRAKTICKÁ ČÁST

11. Výzkum

11.1 Cíl a dílčí cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat a zhodnotit výživu a pohyb dětí předškolního věku a to v samotných rodinách, které jsou takto nositeli výživových ale i pohybových návyků dítěte, které jsou dále přenášeny do dospělosti.

Dílčími cíli výzkumu bylo analyzovat a dále zhodnotit

1. Jaké je stravování dětí v jejich rodinách.
2. Jaká je skladba jídelníčku u předškolního dítěte.
3. Jak se rodiče věnují pohybovým potřebám dětí.
4. V jaké intenzitě dochází k pohybu dětí v rodinách.
5. V jakých formách dochází k pohybu dětí v jejich rodinách.
6. Jaký je přístup rodičů a informovanost o dietních omezeních, pokud je dítě má.
7. V jaké míře a jakým způsobem rodiče dbají na zdravé stravování svých dětí.

11.2 Hypotézy výzkumu

Na základě stanovení hlavního a dílčích cílů výzkumu byly stanoveny následující hypotézy:

1. Dítě v předškolním věku má během dne minimálně pět porcí jídla
2. Pokud dítě nemá během dne pět porcí jídla, pak je nejčastěji vynechávána dopolední svačina
3. Strava u předškolního dítěte obsahuje dostatek bílkovin, které jsou získávány konzumací masa, mléka a mléčných výrobků, dále obsahuje vysoké množství sacharidů, především těch jednoduchých a to z důvodu konzumace sladkých nápojů, sladkostí a sladkých mléčných výrobků a zároveň obsahuje vysoké množství tuků a to z důvodu konzumace tučného masa a mléčných výrobků a konzumací smažených jídel
4. Strava předškolního dítěte neobsahuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, především pak ve svém syrovém stavu.
5. Pohybu dětí se rodiče věnují dostatečně.
6. Pohyb dětí probíhá každý den a to několik hodin.
7. Formou pohybu jsou nejčastěji různé hry, pohybové hry a procházky v přírodě.
8. Většina dětí, které mají dietetická omezení alespoň občas předepsanou dietu poruší.

9. Většina rodičů nedodržuje zásady zdravého stravování a nevede k nim své děti.

11.3 Popis výzkumu

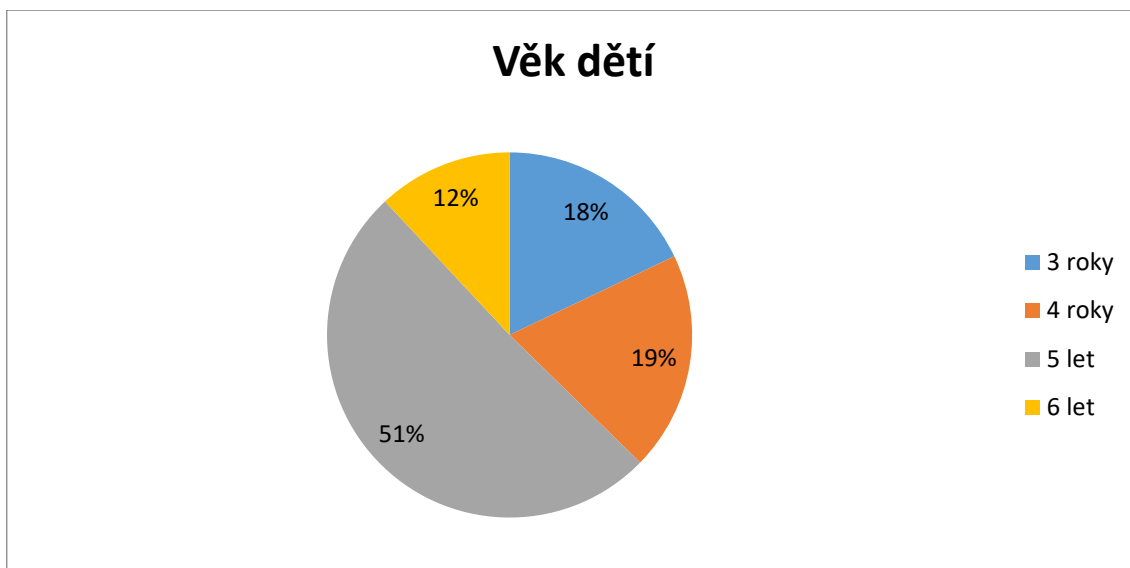
Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření a to mezi rodiči dětí dvou mateřských škol. Dotazník jsem zvolila z důvodu relativně rychlého zjištění velkého množství dat od velké části osob- respondentů. Dotazník měl dvě části. První část dotazníku obsahovala především otázky uzavřené, které umožňovaly respondentům vybrat si ze škály možných odpovědí, ale rovněž mezi otázkami byly i ty, které byly otevřené, kde mohli samotní respondenti uvést svou vlastní odpověď. Tato část dotazníku v obecné rovině hledala odpovědi na otázky, které se týkaly výživy a pohybu dětí. Druhá část dotazníku v sobě obsahovala strukturu jídelníčku, kde respondenti vyplňovali jídelníček za dané období a dále také obsahovala dvě doplňující otázky. Respondenty jsem upozornila na to, aby jídelníček vyplňovali za ty dny, kdy dochází ke stravování dítěte výhradně doma. Tento postup jsem zvolila z důvodu, aby bylo zajištěno, že se data vztahovala výhradně na stravování dítěte v rodině a nikoli v mateřské škole. Dotazník je přílohou č. 1 této práce.

S žádostí o vyplnění dotazníku jsem oslovila celkem jedenáct mateřských škol v hlavním městě Praha, přičemž osm mateřských škol odmítly umožnit dotazník vyplnit. Další mateřská škola pak byla sice ochotná k vyplnění, ale ukázalo se, že zde bylo možné sehnat jen minimální počet ochotných respondentů. Z tohoto důvodu byl nakonec dotazník vyplňován ve dvou mateřských školách, kde byla jak ochota ze strany vedení umožnit dotazník vyplnit, tak i přiměřený počet respondentů ze strany rodičů. Na přání ředitelek těchto mateřských škol zachovávám jejich anonymitu. Dotazníky byly distribuovány v průběhu března 2017 a celkově bylo rozdáno 230 dotazníků rodičům (v jedné MŠ se jednalo o 130 rozdaných dotazníků, ve druhé o 100, což odpovídalo celkovému počtu dětí navštěvujících tyto školky), jejichž dítě navštěvovalo mateřskou školu. Zpátky bylo vráceno celkově 67 správně vyplněných dotazníků. To odpovídá návratnosti ve výši 29 %, což je poměrně nízká návratnost dotazníku.

11.4 Výsledky a analýza dat

Věk dítěte	Počet	Počet vyjádřený v %
3 roky	12	17,9
4 roky	13	19,4
5 let	34	50,7
6 let	8	11,9

Tabulka č. 4: věk dětí

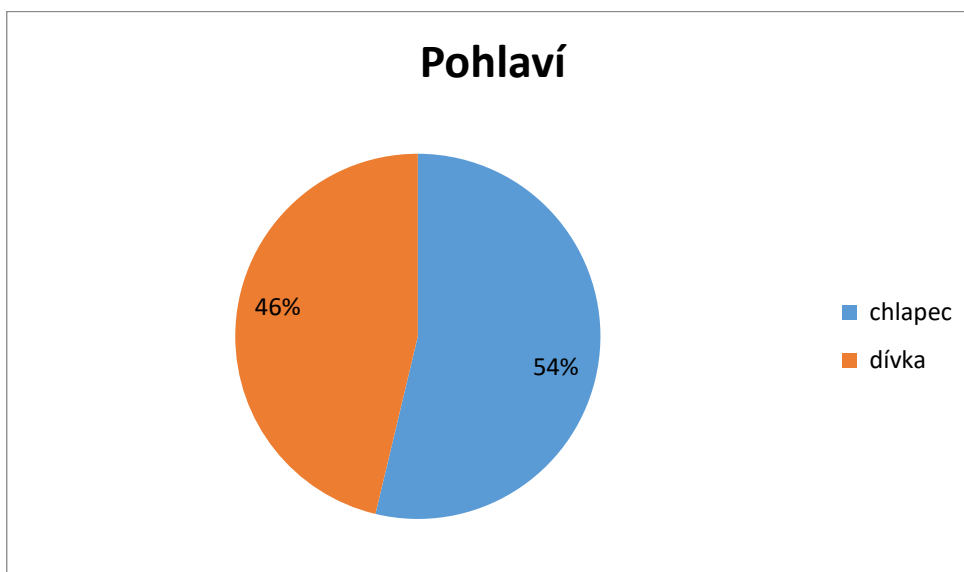


Graf č. 1: věk dětí

Bylo zjištěno, že dětí ve věku tří let bylo 12, dětí ve věku čtyř let 13, dětí ve věku pěti let 34 a dětí ve věku šesti let pak 8.

Pohlaví dítěte	Počet	Počet vyjádřený v %
Chlapec	36	53,7
Dívka	31	46,3

Tabulka č. 5: pohlaví dětí



Graf č. 2: pohlaví dětí

Z výzkumu bylo zjištěno, že pohlaví dětí, jejichž jídelníčky byly zjišťovány, bylo rozpoloženo tak, že chlapců bylo celkově 36 a dívek pak 31.

Je Vaše dítě celkově zdravo?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	16	23,9
Ano	51	76,1

Tabulka č. 6: Celkové zdraví dítěte



Graf č. 3: celkové zdraví dítěte

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 76 % dětí s mateřských školách je celkově zdravo, zatímco 24 % nikoliv. V doplňující otázce na to, jakými problémy děti trpí, byly velmi často zmiňovány právě potravinové alergie a intolerance (celiakie, alergie na bílkovinu kravského mléka, stejně jako alergie na jiné potraviny).

Musí dodržovat Vaše dítě nějaký speciální dietní režim. Jaký?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	53	79,1
Ano	14	20,9

Tabulka č. 7: speciální stravování

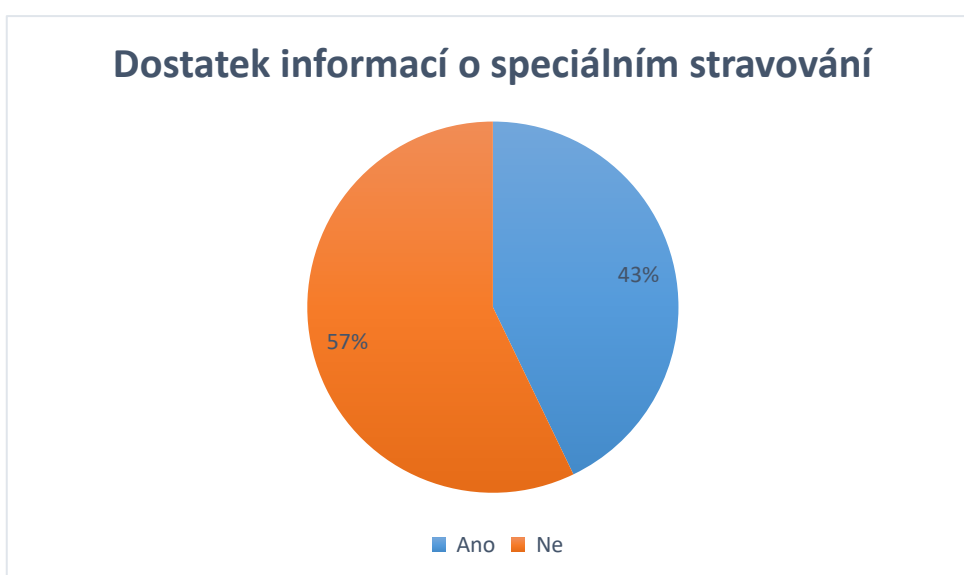


Graf č. 4: speciální stravování

Bylo zjištěno, že 79 % dětí nemusí dodržovat žádnou speciální stravu. Oproti tomu 21 % dětí má speciální dietu, která souvisí s jejich onemocněním- celiakií, alergií na bílkovinu kravského mléka či s jinými potravinovými alergiemi.

Máte dostatek informací o speciálním dietním režimu vašeho dítěte? Jaký?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	8	57,1
Ano	6	42,9

Tabulka č. 8: Informace o speciálním stravování



Graf č. 5: dostatek informací o speciálním stravování

V souvislosti s otázkou na to, zda mají rodiče dostatek informací o speciálním stravování, které by jejich dítě mělo dodržovat, je nutné upozornit na fakt, že na tuto otázku odpovídali jen ti respondenti, kteří uvedli, že jejich dítě musí dodržovat speciální dietní stravování. Z tohoto důvodu je v této otázce celkový počet respondentů pouze 14 a nikoliv všech 67, kteří dotazník vyplnili.

Ačkoliv všichni respondenti, kteří na tuto otázku odpovídali, měli dítě, které mělo dodržovat speciální dietu, je poměrně negativním zjištěním, že jen 43 % respondentů mělo o speciálním stravování svého dítěte dostatek informací. Zbývajících 57 % respondentů uvedlo, že dostatek informací nemá, což může být někdy příčinou dietních chyb, které mohou velmi negativně ovlivnit zdravotní stav dítěte, ale i jeho dlouhodobý vývoj.

Dodržíte speciální dietní režim skutečně vždy a na 100 %?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ano, vždy	1	7,1
Ano, ale max. 1x měsíčně porušíme	9	64,3
Ano, ale režim porušujeme více než 1x měsíčně	2	14,3
Jak kdy	1	7,1
Spíše ne	1	7,1
Vůbec ne	0	0

Tabulka č. 9: Dodržování dietního režimu

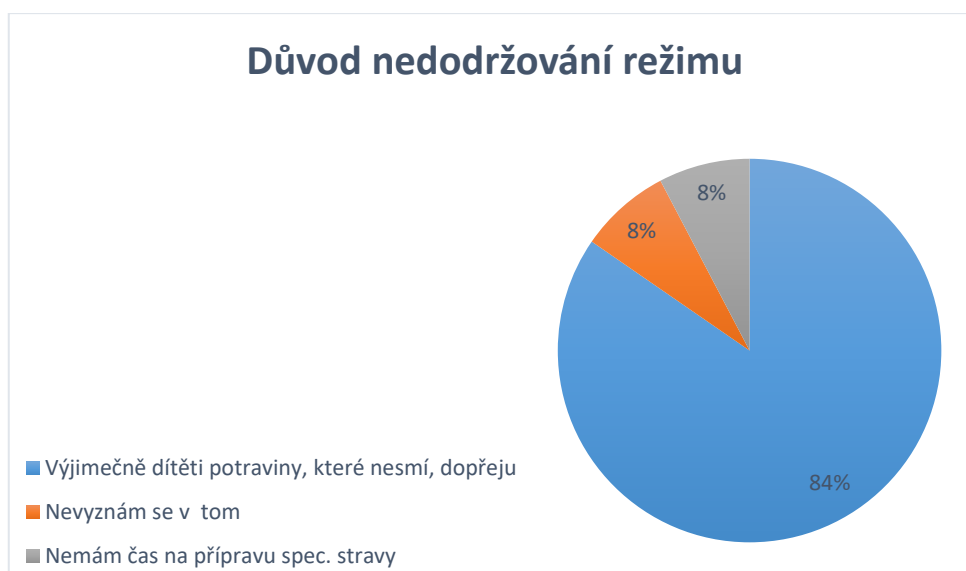


Graf č. 6: dodržování speciálního dietního režimu

U této otázky je opět potřeba připomenout, že odpovídalo jen 14 rodičů, jejichž děti mají nějaký speciální dietní režim dodržovat. Z odpovědí plyne, že 65 % respondentů režim dodržovalo, nicméně občas (maximálně jednou měsíčně) jej porušili. Jen 7 % respondentů uvedlo, že režim striktně dodržují a neporušují nikdy. Dalších +4 % respondentů uvedlo, že režim dodržují, ale poruší jej častěji než jednou měsíčně. 7 % respondentů pak uvedlo, že režim dodržují „jak, kdy“ a dalších 7 % pak uvedlo, že režim spíše nedodržují. Ačkoliv je pochopitelné, že žádný režim nelze dodržet zcela bez nějakého porušení celoživotně, je patrné, že pro většinu rodičů je alespoň občasné porušování režimu přijatelné, nicméně i drobná porušení mohou mít někdy pro dítě závažné následky, a to zejména v dlouhodobém časovém horizontu.

Pokud režim nedodržujete, jaký je důvod (příčina)?	Počet	Počet vyjádřený v %
Výjimečně dítěti potraviny, které nesmí, dopřeju	11	84,6
Dietní strava je drahá	0	0
Nevyznám se v tom	1	7,69
Nemám čas na přípravu spec. stravy	1	7,69
Jiný důvod	0	0

Tabulka č. 10: Důvod nedodržování režimu

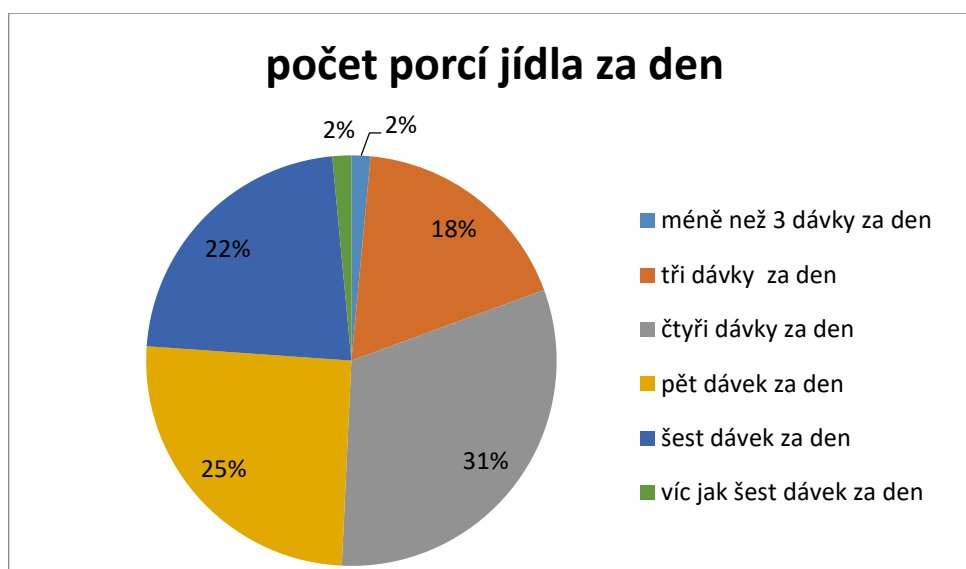


Graf č. 7: důvod nedodržování speciálního dietního režimu

Na následující otázku, která zjišťovala důvody, proč respondenti nedodržují speciální dietní režim dítěte, odpovídalo jen 13 respondentů, kteří připustili, že režim alespoň občas poruší. Z odpovědí na tuto otázku vyplynulo, že v 84 % případů je důvodem pro nedodržení speciálního dietního režimu dítěte skutečnost, že rodiče chtějí alespoň občas dítěti dopřát i nedietní potraviny, včetně těch, které má dítě rádo. Jen v 8 % případů byla důvodem skutečnost, že rodič se nevyzná v tom, co dítě může a co naopak nemůže jíst a jen 8 % respondentů pak uvedlo, že nemají na přípravu speciální dietní stravy čas.

Kolik porcí jídla během dne konzumuje Vaše dítě?	Počet	Počet vyjádřený v %
Méně než 3 dávky za den	1	1,5
Tři dávky za den	12	17,9
Čtyři dávky za den	21	31,3
Pět dávek za den	17	25,4
Šest dávek za den	15	22,4
Více jak šest dávek za den	1	1,5

Tabulka č. 11: Počet porcí jídla za den



Graf č. 8: počet porcí jídla za den

Bylo zjištěno, že největší počet dětí se stravuje tak, že počet dávek jídla během dne činí čtyři dávky jídla během dne, kdy se takto jednalo o 31,3 % těchto dětí, pět dávek jídla za den pak bylo zaznamenáno u 25,4% dětí, šest dávek jídla za den pak u 22,4% dětí. Naopak pouze tři dávky jídla během dne bylo u 17,9% dětí, dokonce pouze méně než tři jídla denně se objevilo u 1,5 % dětí. Více jak šest dávek jídla během jednoho dne pak bylo uvedeno u 1,5 %.

Z tohoto vyplývá, že rodiče dbají na to, že by dítě mělo jíst častěji během dne v kratších periodách, což je důležité z toho důvodu, aby dítě mělo stále potřebnou energii pro své denní aktivity, které, jak jsme uvedli v teoretické části, tvoří především pohyb. Na druhou stranu je nutno poznamenat, že přibližně pětina dětí dostává během dne pouze tři jídla, anebo dokonce i méně. Tyto děti by mohly být unavenější a celkově by mohly méně prospívat.

Zajímáte se o zdravé stravování?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	33	49,3
Ano	34	50,7

Tabulka č. 12: Zájem o zdravé stravování



Graf č. 9: zájem o zdravé stravování

Z výzkumu v souvislosti s tím, zda se rodiče zajímají o zdravé stravování vyplynulo, že 51 % rodičů se o zdravé stravování zajímá, zatímco 49 % nikoliv. To znamená, že mírně nadpoloviční většina rodičů si je patrně vědoma významu stravy, a to nejen pro sebe, ale i pro své děti předškolního věku.

Dodržujete u vás doma zásady zdravého stravování?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	46	68,7
Ano	21	31,3

Tabulka č. 13: Dodržování zásad zdravého stravování

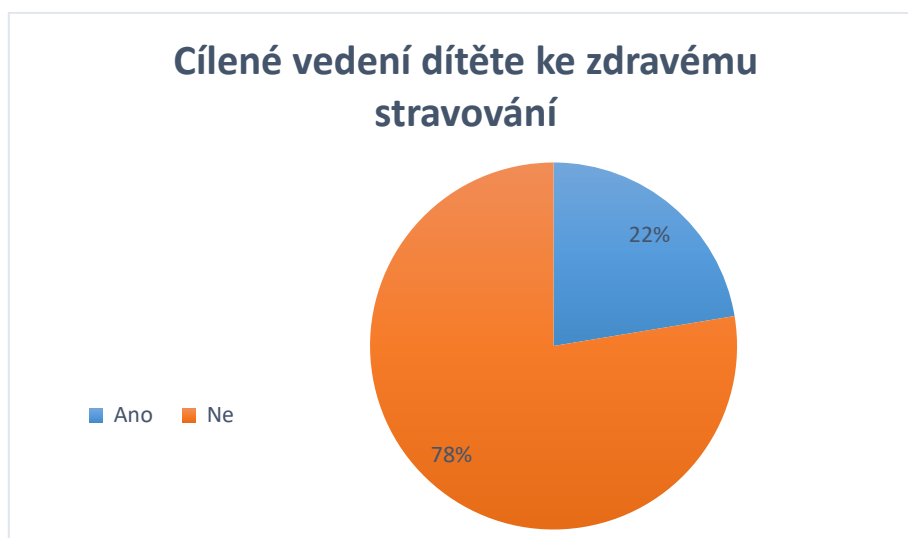


Graf č. 10: dodržování zásad zdravého stravování

Ačkoliv nadpoloviční většina respondentů uvedla, že se o zdravé stravování zajímá, jen 31 % respondentů uvedlo, že u sebe doma dodržují zásady zdravého stravování. Zbývajících 69 % respondentů tyto zásady nedodržovalo, což patrně bude znamenat, že je nedodržují ani děti, které jedí obvykle společně s rodiči. Toto je velmi negativním zjištěním výzkumu, neboť děti předškolního věku potřebují skutečně kvalitní výživu, což dodržování zásad zdravého stravování dokáže výrazně lépe zajistit.

Snažíte se cíleně vést své děti ke zdravému stravování?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	52	77,6
Ano	15	22,4

Tabulka č. 14: Cílené vedení dítěte ke zdravému stravování

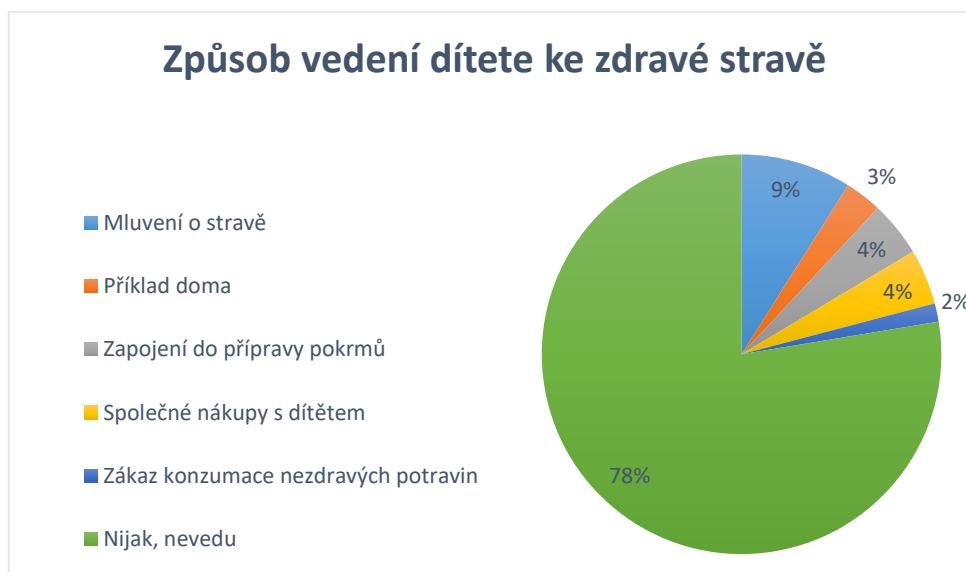


Graf č. 11: cílené vedení dítěte ke zdravému stravování

Další otázka zkoumala, zda se rodiče snaží cíleně vést své děti ke zdravému stravování. Jestliže předcházející otázka ukázala, že jen menšina rodičů doma dodržuje zásady zdravého stravování, výsledky této otázky byly ještě horší, neboť se ukázalo, že jen 22 % respondentů své děti ke zdravému stravování cíleně vede. Zbývajících 78 % respondentů tak nečiní. Zde je přitom nutné připomenout, že návyky, které dítě získá již v předškolním a případně pak školním věku si obvykle odnáší do dospělosti.

Jakým způsobem vedete dítě ke zdravému stravování?	Počet	Počet vyjádřený v %
Mluvení o stravě	2	3
Příklad doma	6	9
Zapojení do přípravy pokrmů	3	4,5
Společné nákupy s dítětem	3	4,5
Zákaz konzumace nezdravých potravin	1	1,5
Nijak, nevedu	52	77,6 %

Tabulka č. 15: způsob vedení dítěte ke zdravému stravování



Graf č. 12: způsob vedení dítěte ke zdravému stravování

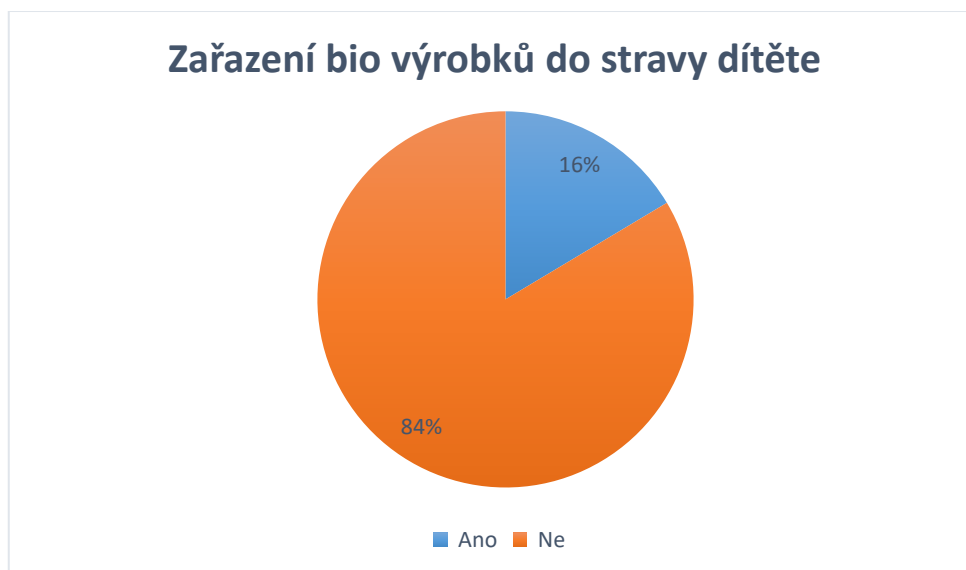
Další otázka, která byla koncipována jako otázka otevřená, zjišťoval, jakým způsobem rodiče vedou své děti ke zdravému stravování. Bohužel jak již bylo zřejmé z odpovědí na předchozí otázku, většina rodičů (78 %) na tuto otázku odpovídala, že děti ke zdravému stravování nevede, popř. uváděla, že „nijak.“ Jen menšina tvořená 22 % respondentů se nějakým způsobem vyjádřila, že děti ke zdravému stravování vede. 9 % uvádělo, že dítě ke zdravému stravování vedou příkladem, který má doma, dalších 4,5 % zapojovalo dítě do přípravy společných pokrmů a věci mu vysvětlovali, dalších 4,5 % pak dítě naopak

podobným způsobem zapojovali hlavně do nákupů potravin. 3 % uváděli, že doma o stravě s dítětem mluví a 1,5 % pak uvedlo zákaz konzumace nezdravých potravin.

Zde se přitom objevovali velmi různorodé názory, většina respondentů se vyjadřovala tak, že dítěti jsou především doma příkladem, tj. servírují pokud možno zdravé potraviny. Další část respondentů volila například formu diskusí o jídle, zapojení dítěte do přípravy jídla a současného vysvětlování, případně podobné metody, kde základem byla komunikace s dítětem týkající se jídla. V jednom případě však byl zvolen i ne příliš vhodný přístup, kterým byl zákaz konzumace nezdravých potravin, který však může vést k tomu, že je dítě později bude konzumovat např. tajně. Dalším rizikem u takto radikálního přístupu je riziko pozdějšího odmítání jakýchkoliv „nezdravých“ kalorických jídel.

Zařazujete do stravy dítěte i bio výrobky?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	56	83,6
Ano	11	16,4

Tabulka č. 16: zařazení bio výrobků do stravy dítěte



Graf č. 13: zařazení bio výrobků do stravy dítěte

Z odpovědí na další otázku je zřejmé, že bio výrobky zařazuje do stravy svého dítěte jen 16 % respondentů, zbylých 84 % nikoliv. Bio stravu tedy zařazuje skutečně malý počet rodičů, což sice může znamenat, že respondenti na zdravou stravu dítěte tolik nedbají, nicméně na druhou stranu je nutné podotknout, že ne všechny bio potraviny jsou ve skutečnosti tak zdravé jak se říká, spíše se jedná o určitou módu, kdy každý dnes preferuje bio.

Zařazení	Počet	Počet %	Nezařazení	Počet	Počet %
Kvalita	5	7,4	Finance	42	62,7
Bez GMO	1	1,5	Nenapadlo mě to	12	17,9
Chuť	1	1,5	Není zde obchod, kde je koupit	2	3
Lokální produkce	1	1,5			
Zdraví dítěte	3	4,5			
Celkem	11	16,4		56	83,6

Tabulka č. 17: důvody zařazení či nezařazení bio výrobků do stravy dítěte

Další otázka pak zjišťovala, z jakého důvodu rodiče bio výrobky buď zařazují, pokud tak činí, nebo nezařazují. Z výsledků plyne, že 62,7 % všech respondentů tyto výrobky nezařazuje z finančních důvodů, tedy proto, že jsou drahé. 17,9 % zařadí tyto výrobky do stravy svého dítěte nenapadlo. Další 3 % respondentů je nezařazují proto, že je nemají kde koupit. Oproti tomu 7,4 % respondentů tyto výrobky zařazuje z důvodu jejich kvality, 4,5 % pak z důvodu zájmu o zdraví dítěte a snahy o udržení co nejlepšího zdraví dítěte, dalších 1,5 % je zařazuje proto, že jsou bez GMO, dalších 5 % pak proto, že mají dobrou chuť a posledních 1,5 % z důvodu jejich lokální produkce. Z této otevřené otázky plyne, že největší bariérou pro zařazení bio výrobků do stravy dítěte je jejich finanční nákladnost.

Konzumace potravin dle místa zakoupení	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Supermarket	62	2	2	0	0	1	0
Specializované obchody	13	35	2	5	2	9	1
Biobchod	3	7	1	0	0	2	54

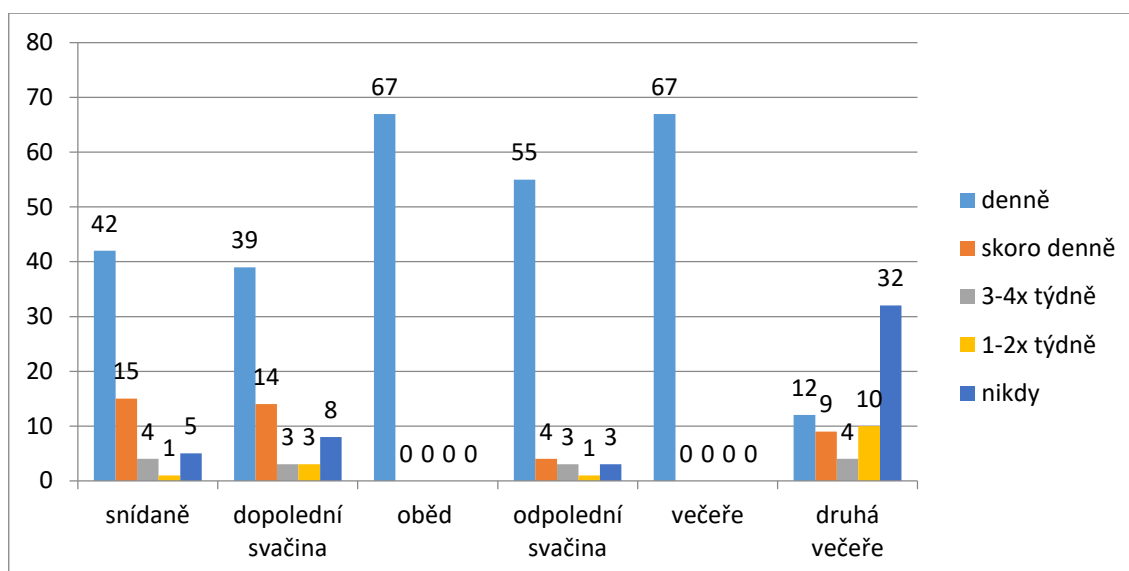
Zdravá výživa	3	8	0	4	2	28	22
Lékárna	0	0	0	13	21	29	4
Drogerie	0	0	19	21	9	17	1
Farmářské trhy	0	0	7	8	38	2	12

Tabulka č. 18: Konzumace potravin dle místa zakoupení

Z odpovědí na další otázku bylo zjištěno, že děti nejčastěji dostávají potraviny ze supermarketů, ze kterých 92,5 % dětí konzumuje potraviny několikrát denně. Poměrně oblíbené jsou rovněž specializované obchody jako řeznictví, pekařství apod., ze kterých 52,2 % konzumuje potraviny jednou denně. Naopak bioobchody jsou využívány velmi málo, 80,6 % dětí potraviny z nich nekonzumuje nikdy. Podobně jsou na tom prodejny zdravé výživy, kde 32,8 % dětí potraviny z nich nekonzumuje nikdy a dalších 41,8 % skoro nikdy. Několikrát týdně, či několikrát za měsíc pak děti konzumují potraviny z drogerií (31,3 % několikrát za měsíc a 28,4 % několikrát týdně). Z farmářských trhů pak děti konzumují potraviny nejčastěji méně než jednou za měsíc, což je varianta, kterou zvolilo 56,7 % rodičů.

Rozložení počtu dávek jídla během dne	denně		Skoro denně		3-4 krát týdně		1-2 krát týdně		Nikdy	
	Počet	%	počet	%	počet	%	počet	%	počet	%
Snídaně	42	62,7	15	22,4	4	6,0	1	1,5	5	7,5
Dopolední svačina	39	58,2	14	20,9	3	4,5	3	4,5	8	11,9
Oběd	67	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Odpolední svačina	55	82,0	4	6,0	3	4,5	1	1,5	3	4,5
Večeře	67	100	0	0	0	0	0	0	0	0
2. večeře	12	17,9	9	13,4	4	6,0	10	14,9	32	47,8

Tabulka č. 19: rozložení počtu dávek jídla během dne



Graf č. 14: Rozložení počtu dávek jídla během dne

Bylo takto zjištěno, že jídly, která nejsou u dětí prakticky nikdy vynechávány, jsou oběd a večeře, kdy tato jídla jsou v jídelníčku dětí uvedena ve 100 %. Dalším nejčastěji podávaným jídlem je poněkud překvapivě odpolední svačina, která byla uvedena jako jídlo, které je dětem připraveno denně u 82,0% a skoro denně pak u dalších 6,0 % dětí. Snídaně byla podávána vždy u 62,7% dětí a skoro vždy pak u 22,4% z nich. Dopolední svačina je denně podávána u 58,2% dětí a skoro vždy u 20,9% z nich. Oproti tomu druhá večeře je zařazena u dětí každý den pouze v 17,9% případů a skoro vždy u 13,4% z nich. Zcela vynechávána je pak u 47,8% dětí a je tak nejčastěji vynechávaným jídlem během dne, a to oproti ostatním, kdy dopolední svačina je zcela vynechána u 11,9% dětí, snídaně u 7,5%, a odpolední svačina chybí u 4,5% dětí.

Z tohoto vyplývá, že rodiče se snaží u dítěte nevynechat typická jídla, ke kterým patří oběd a večeře. Hojněji je rovněž zařazována i odpolední svačina. Je zřejmé, že rodiče dávají nejčastěji jídlo dětem ve druhé polovině dne, což ovšem není vhodné, protože by dítě mělo mít dostatek potřebné energie během celého dne.

Konzumace obilovin	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Bílé pečivo	27	29	10	0	0	0	1
Sladké bílé pečivo	0	10	31	14	7	3	2
Celozrnné pečivo	0	0	6	28	8	17	8

Kaše	0	13	28	21	5	0	0
Müsli	0	0	18	28	4	5	12
Těstovin y	0	0	18	42	7	0	0
rýže	0	0	37	12	16	0	2
Brambor y	0	0	67	0	0	0	0
knedlíky	0	0	18	36	4	9	0

Tabulka č. 20: konzumace obilovin

Z výzkumu bylo zjištěno, že nejčastěji děti jedí bílé pečivo, které většina z nich konzumuje minimálně jednou za den. Oproti tomu celozrnné pečivo konzumují spíše jen několikrát do měsíce nebo i méně často než jednou za měsíc. Konzumace bílého sladkého pečiva je rovněž častá u předškolních dětí, kdy nejčastěji děti mívají sladké pečivo několikrát do týdne. Kaše je dětem podávána opět nejčastěji několikrát v týdnu nebo minimálně několikrát během měsíce, anebo u významné části 13 dětí se jednalo o každodenní stravu. Müsli konzumují děti několikrát do týdne nebo jenom několikrát do měsíce. Brambory jsou u dětí nejčastěji podávanou přílohou, kdy jsou do jídelníčku zařazovány u všech dětí několikrát za týden. Těstoviny jsou dětem do jídelníčku zařazovány nejčastěji několikrát do měsíce a jsou takto i více časté než je konzumace knedlíků, která je však dosti podobná. Oproti tomu rýže se objevuje v jídelníčku několikrát během týdne a je tak častější přílohou k jídlům, než je tomu u předešlých příloh s výjimkou brambor.

Je takto zcela zřejmé, že děti nekonzumují příliš často celozrnné pečivo, což je pozitivní, jelikož děti ještě v tomto věku nejsou schopny celozrnné výrobky tolik strávit a mohly by být pro ně spíše nevhodnou potravinou. I z tohoto důvodu tvoří právě bílé pečivo jednu ze zásadních komponentů jídelníčku. Na druhou stranu zařazování sladkého bílého pečiva je pro výživu spíše nevhodné vzhledem k vysokému obsahu cukrů a pravděpodobně i tuků. Konzumace kaší a různých druhů müsli je důležitá i pro přísun mléka jako významného zdroje vápníku. Jako příloha jsou nejčastěji konzumovány brambory, zde však je jen těžko možné ohodnotit, v jaké kvalitě tuto potravinu děti konzumují, tedy zda se jedná o klasicky vařené brambory, o bramborovou kaši, anebo o smažené hranolky. Na druhou stranu i další možné přílohy jako je rýže nebo těstoviny jsou dětem do jídelníčku zařazovány docela často, což zajišťuje pestrost stravy dítěte.

Konzumace mléka a ml. výrobků	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Mléko	12	39	16	0	0	0	0

Jogurty	0	15	44	8	0	0	0
Sýry	0	8	43	16	0	0	0
Jiné mléčné výrobky	0	5	36	19	6	1	0

Tabulka č. 21: konzumace mléka a mléčných výrobků

Z výzkumu vyplynulo, že děti nejčastěji konzumují mléko minimálně jednou denně, případně alespoň několikrát během týdne. Rovněž ostatní mléčné výrobky jsou dětmi konzumovány několikrát během týdne, především se pak jedná o jogurty, kdy i poměrně vysoká část dětí jí jogurty i jedenkrát během dne.

Je zcela zřejmé, že děti mají dostatečný přísun mléka, který je pro ně nutný pro jejich zdravý vývoj, jelikož mléko je důležitým zdrojem především vápníku, který je pro ně nezbytný pro jejich zdravý vývoj a růst.

Konzumace masa a masných výrobků	6-7x týdně	3-5 týdně	1-2x týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Drůbeží maso	14	39	5	8	1	0	0
Hovězí maso	0	0	4	38	17	2	6
Vepřové maso	1	7	41	13	5	0	0
Králičí maso	0	0	0	2	9	39	17
Vnitřnosti	0	0	0	4	45	7	11
Ryby	0	0	7	30	10	11	9
Šunka	0	10	34	12	5	2	4
Uzeniny	0	0	9	21	22	7	8
Salámy	0	7	28	21	6	2	3

Tabulka č. 22: Konzumace masa a masných výrobků

Z výzkumu vyplynulo, že nejčastěji je dětmi konzumováno drůbeží maso, které je na jídelníčku u většiny dětí minimálně třikrát týdně, ale u významné části dětí i vícekrát než 5 krát týdně. Oproti tomu je konzumace vepřového masa mnohem nižší, kdy je vepřové maso

zařazeno na jídelníček dětí nejčastěji 1- 2 krát do týdne, ale u významné části dětí je pak na jídelníčku i jen několikrát během měsíce. Konzumace hovězího masa je i oproti konzumaci masa vepřového ještě nižší a je zařazováno jen několikrát do měsíce nebo i méně než jednou do měsíce. Ryby jsou, podobně jako maso hovězí, konzumovány nejčastěji jen několikrát do měsíce a u významné části dětí nejsou ryby zařazovány do jídelníčku skoro nikdy nebo dokonce nikdy. Králičí maso není zařazováno do jídelníčku předškolních dětí skoro vůbec. Vnitřnosti jsou obsaženy ve stravě předškolních dětí méně než jednou do měsíce. Oproti tomu výrobky z masa jsou konzumovány docela často. Šunka se na jídelníčku dětí objevuje nejčastěji jedenkrát až dvakrát do týdne, salámy jsou dětmi konzumovány rovněž podobně. Další uzeniny pak se objevují několikrát do měsíce nebo minimálně jednou do měsíce na jídelníčku předškolních dětí.

Je zřejmé, že děti by měly mít dostatečný příjem především bílkovin a dalších nutných minerálů, jejichž zdrojem je maso. Nejčastěji je tímto masem především drůbeží, které je i mezi dětmi díky své chuti a struktuře i masem nejoblíbenějším. Oproti konzumaci drůbežího masa jsou ostatní jeho druhy konzumovány v mnohem menší míře. Velmi nízká je konzumace především ryb, což je škoda a to především pak u ryb mořských, které by měly být zařazeny mnohem častěji na jídelníčku a to vzhledem k velmi prospěšnému obsahu polynenasycených omega 3 kyselin, které jsou velmi důležité pro zdravý vývoj dítěte. Zároveň konzumace masných výrobků může být u předškolních dětí určitým rizikem, jelikož tyto produkty obsahují velké množství soli, u uzenin a salámů pak navíc ještě větší množství tuků a přídavných látek.

Konzumace ovoce a zeleniny	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Čerstvá zeleniny	25	27	15	0	0	0	0
Tepelně upravená zelenina	7	6	33	11	0	0	0
Čerstvé ovoce	44	23	0	0	0	0	0
Tepelně upravené ovoce	0	15	43	9	0	0	0

Tabulka č. 23: konzumace ovoce a zeleniny

Z výzkumu bylo zjištěno, že konzumace čerstvé zeleniny je u dětí minimálně jednou během dne a u značné části dětí i vícekrát během dne. Na druhou stranu u více jak 20% dětí je čerstvá zelenina podávána jen kolikrát do týdne. Oproti tomu tepelně upravená zelenina se na jídelníček dětí dostává nejčastěji několikrát během týdne a opět u více jak 20% dětí pak

jen několikrát do měsíce, přičemž bylo zjištěno, že značná část dětí, které konzumují čerstvou zeleninu jen několikrát týdně, ji pak v tepelné úpravě konzumují právě jen několikrát během měsíce. Oproti tomu čerstvé ovoce je konzumováno několikrát během dne a minimálně jednou během dne u všech dětí. Tepelně upravené ovoce je pak na jídelníček zařazováno několikrát během týdne a u významné části dětí rovněž i jednou během dne.

Z výzkumu vyplynulo, že konzumace ovoce jako významného zdroje jednoduchých sacharidů u dětí je vysoká a děti dostávají ovoce v drtivé většině několikrát během dne. Oproti tomu je konzumace zeleniny spíše nízká, ani ne polovina dětí ji zeleninu v čerstvé podobě několikrát během dne a dokonce více jak 20% dětí nejí zeleninu každý den.

Konzumace dalších výrobků	6-7x týdně	3-5 týdně	1-2x týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
luštěniny	0	16	31	10	8	2	0
vejce	0	7	51	9	0	0	0
Máslo	14	21	16	0	0	7	9
Margaríny	36	14	4	0	0	2	11
Sádlo	0	0	0	0	7	56	4
Majonéza	0	8	12	17	16	6	8
Kečup	0	11	15	27	8	6	0

Tabulka č. 24: konzumace dalších výrobků

Z výzkumu, který se soustředil na konzumaci dalších potravin a dochucovadel, bylo zjištěno, že luštěniny jsou dětmi konzumovány nejčastěji minimálně jednou až dvakrát do týdne, ale i častěji, na druhou stranu stále u významné části dětí, kdy se jedná o více jak čtvrtinu z nich, jsou luštěniny konzumovány méně často, jen několikrát do měsíce ale i méně. Vejce se dostávají na jídelníček u drtivé části dětí v průměru jednou až dvakrát do týdne. Z tuků jsou nejvíce používány margaríny a to u velké části z nich 6 krát až sedmkrát týdně, rovněž stále preferovaným tukem je i máslo, které je používáno nejčastěji třikrát až pětkrát během týdne.. Zároveň pochutiny jako majonéza a kečup jsou používány spíše méně jak jednou za měsíc.

Z výzkumu vyplývá, že konzumace luštěnin jako zdroje rostlinných bílkovin, je docela dobrá a děti mívají tuto potravinu zařazenu ve svém jídelníčku relativně často. Zároveň i vejce má v jídelníčku dětí své významné místo. Z tuků jsou preferovány především ty, které jsou rostlinného původu, na druhou stranu i tradiční máslo je rovněž u dětí hojně používáno. Pochutiny jako kečup a majonéza se v jídelníčku dětí objevují spíše výjimečně.

Konzumace sladkostí	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Čokolády	0	8	29	2	3	0	0
Jiné čokoládové výrobky	0	11	38	13	5	0	0
Bonbóny	0	4	43	12	8	0	0
Zákusky	0	0	0	8	46	8	0

Tabulka č. 25: konzumace sladkostí

Z výzkumu bylo zjištěno, že příjem nejrozličnějších sladkostí u dětí předškolního věku je docela častý. Čokolády mají děti k dispozici nejčastěji několikrát týdně, anebo alespoň několikrát za měsíc a u více jak 10% dětí pak je to každodenní záležitost. Jiné čokoládové výrobky děti konzumují nejčastěji několikrát do týdne a na jejich jídelníček se dostávají tyto potraviny ještě častěji, než je tomu u čokolád. Rovněž i bonbóny jsou dětmi konzumovány několikrát týdně a jedná se o ještě větší počet dětí, než tomu bylo u předešlých dvou výrobků. Oproti tomu zákusky se na jídelníček dětí dostávají méně než jednou za měsíc.

Z výsledků je zřejmé, že děti konzumují ve velké míře sladkosti a to několikrát týdně. S ohledem na rozložení jednotlivých sledovaných potravin pak asi s velkou pravděpodobností prakticky skoro denně. Zároveň ani u jednoho dítěte se neobjevilo to, že by konzumovalo sladkosti méně než jednou za měsíc. Přílišná konzumace sladkostí rozhodně nepřispívá zdraví dětí a to vzhledem k vysokému obsahu tuků a cukru, což může postupně vést k obezitě a ke kazivosti zubů.

Pitný režim	Několikrát denně	Jednou denně	Několikrát týdně	Několikrát za měsíc	Méně než jednou za měsíc	Skoro nikdy	Nikdy
Čistá voda	11	0	0	0	0	0	56
Čaj	44	23	0	0	0	0	0
Bylinkový čaj	0	8	19	18	15	10	0
Slazené nápoje	28	14	22	3	0	0	0

Kolové nápoje	0	0	8	6	29	4	20
Džusy	0	13	38	11	5	0	0

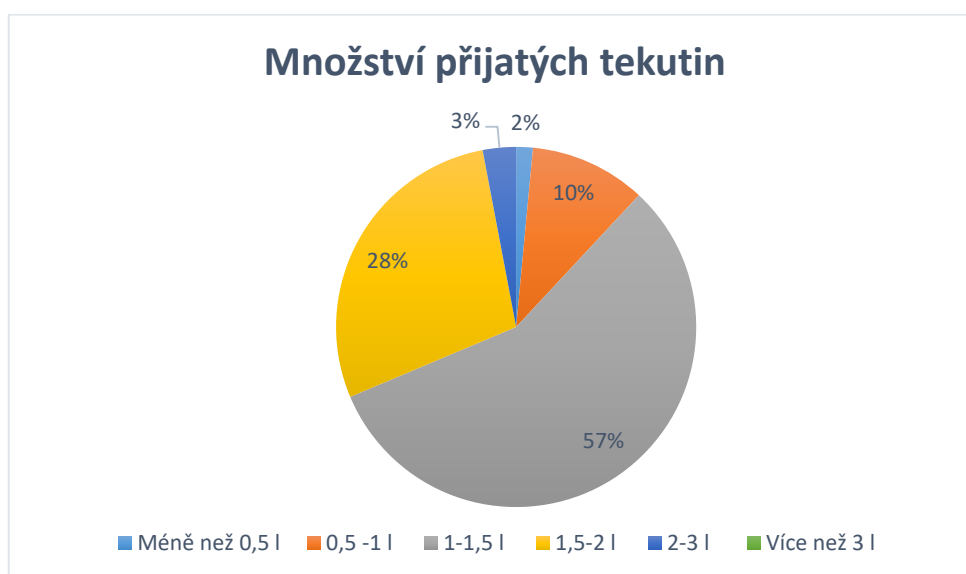
Tabulka č. 26: pitný režim

Z výzkumu vyplynulo, že děti nejčastěji pijí čaj a to několikrát během dne nebo alespoň jednou denně, dalším oblíbeným nápojem jsou však slazené nápoje, které jsou dětmi konzumovány ve velmi hojné míře a to několikrát během dne. Džusy se dostávají do jídelníčku předškolních dětí nejčastěji několikrát během týdne, ale významná část dostává džus jedenkrát během dne. Kolové nápoje předškolní děti mají nejčastěji méně než jednou za měsíc. Čistá voda drtivou většinou dětí konzumována vůbec není.

Z tohoto vyplývá, že pitný režim je u předškolních dětí tvořen především čaji a slazenými nápoji, ale také i džusy. Je zřejmé, že přísun cukrů v nápojích u dětí v předškolním věku je pravděpodobně velmi vysoký.

Kolik tekutin denně Vaše dítě vypije?	Počet	Počet vyjádřený v %
Méně než 0,5 l	1	1,5
0,5 - 1 l	7	10,4
1-1,5 l	38	56,7
1,5-2 l	19	28,3
2-3 l	2	3,0
Více než 3 l	0	0

Tabulka č. 27: Množství vypitých tekutin



Graf č. 15: Množství přijatých tekutin

Dítě v předškolním věku by mělo vypít cca 1,5-2 litry tekutin, přičemž z výzkumu vyplynulo, že většina předškoláků toto pravidlo nedodržuje, neboť 57 % předškoláků vypije 1-1,5 litru tekutin denně. Optimální množství 1,5- 2 litry denně vypije jen 28 % předškoláků. Alarmující bylo zjištění, že 10 % předškoláků vypije jen 0,5-1 litr tekutin za den a 2 % uvedla dokonce méně než půl litru. Naopak 3 % dětí pije více než je potřeba, a to 2-3 litry denně, více než 3 lity nepilo žádné dítě. Z výsledků je patrné, že rodiče dětí podceňují pitný režim dítěte, což může mít řadu negativních účinků na dítě, mezi které patří dehydratace a s ní související obtíže jako bolest hlavy, nevolnost, nesoustředěnost. S dehydratací bývají spojené například i problémy jako zácpa apod.

Úprava jídla	Denně	Několikrát týdně	Jednou týdně	méně než jednou týdně	Skoro nikdy	Nikdy
Vaření	24	34	9	0	0	0
Pečení	7	46	14	0	0	0
Smažení	0	39	23	4	1	0
Dušení	13	36	12	6	0	0
Grilování	0	0	5	12	42	8
Vaření v páře	0	5	8	9	0	45

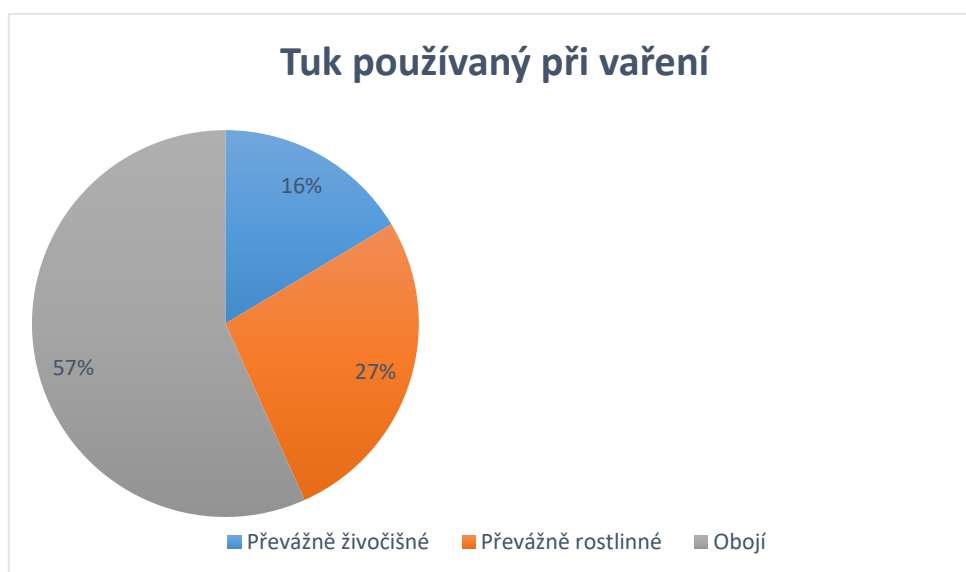
Tabulka č. 28: úprava jídla

Z výzkumu vyplynulo, že nejčastější přípravou jídel u dětí je vaření, které je používáno nejčastěji několikrát během týdne, ale u velké části respondentů rovněž i denně. Dalším preferovaným způsobem přípravy jídla je dušení, které je využíváno několikrát během týdne, anebo každý den a dále následuje pečení, které je používáno několikrát během týdne. Dalším způsobem přípravy jídla je smažení, které je používáno několikrát během týdne. Ostatní způsoby přípravy jídel jako je grilování nebo vaření v páře je používáno spíše výjimečně.

Z výsledků takto vyplynulo, že příprava jídel u předškolních dětí je typická pro přípravu jídel v české kuchyni. Nejčastěji se takto používá vaření, pečení a dušení. Na druhou stranu však i smažení je docela častou úpravou pokrmů, což způsobuje to, že takto připravená jídla obsahují větší množství tuků. Tento způsob přípravy jídel by měl být spíše výjimečný.

Jaké druhy tuků používáte při vaření pro své dítě?	Počet	Počet vyjádřený v %
Převážně živočišné	11	16,4
Převážně rostlinné	18	28,7
Obojí	38	56,7

Tabulka č. 29: Tuk používaný při vaření



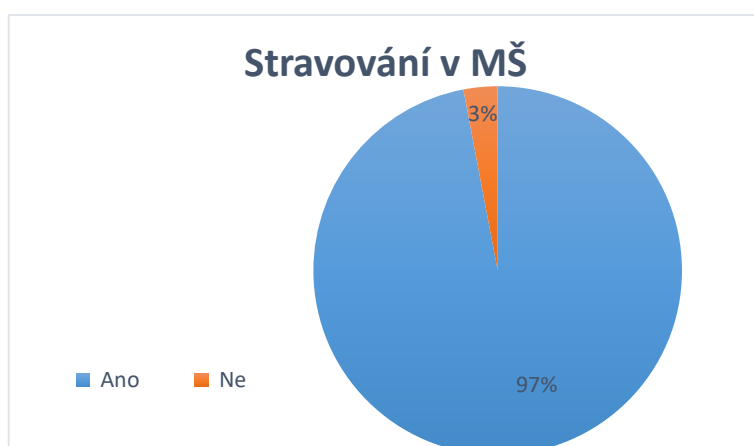
Graf č. 16: Tuk používaný při vaření

Další otázka zjišťovala, jaké tuky používají nejčastěji rodiče při vaření pro své dítě. Ukázalo se, že většina rodičů – 57 % používala jak tuky rostlinné, tak tuky živočišné, což je poměrně rozumná kombinace. 27 % uvedlo převážně tuky rostlinné, které bývají považovány za zdravší. Dalších 16 % používalo převážně tuky živočišné.

Další skupina otázek byla zaměřena na stravování dítěte v mateřské škole.

Stravuje se Vaše dítě v MŠ?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	2	3,0
Ano	65	97,0

Tabulka č. 30: Stravování v MŠ



Graf č. 17: Stravování v MŠ

V souvislosti se stravováním v mateřské škole bylo zjištěno, že 97 % dětí respondentů se v MŠ stravovalo a pouze 3 % nikoliv.

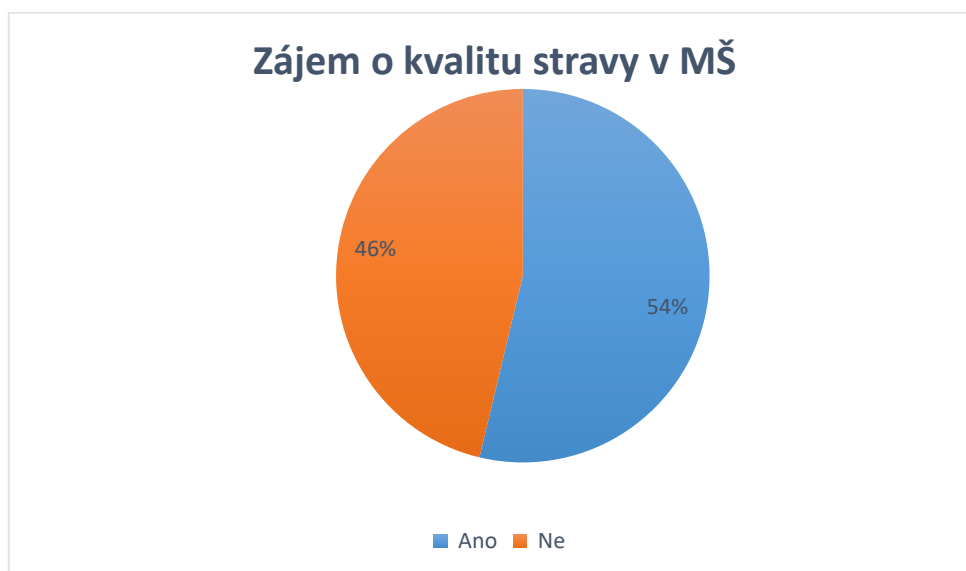
Jaká jídla Vaše dítě v MŠ konzumuje?	Počet	Počet vyjádřený v %
Snídaně	7	10,4
Dopol. svačina	54	80,6
Oběd	51	76,1
Odpol. svačina	22	32,8
Žádné	2	3 %

Tabulka č. 31: jídla konzumovaná v MŠ

Z další otázky pak vyplynulo, že nejčastěji děti konzumují v mateřské škole dopolední svačinu, kterou zde konzumovalo 80,6 % dětí, častým jídlem byl rovněž oběd, který uvádělo 76,1 % rodičů, naopak nejméně častým jídlem které zde konzumovalo pouze 10,4 % dětí byla snídaně.

Zajímáte se o složení a kvalitu stravy dítěte v MŠ?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	31	46,3
Ano	36	53,7

Tabulka č. 32: Stravování v MŠ

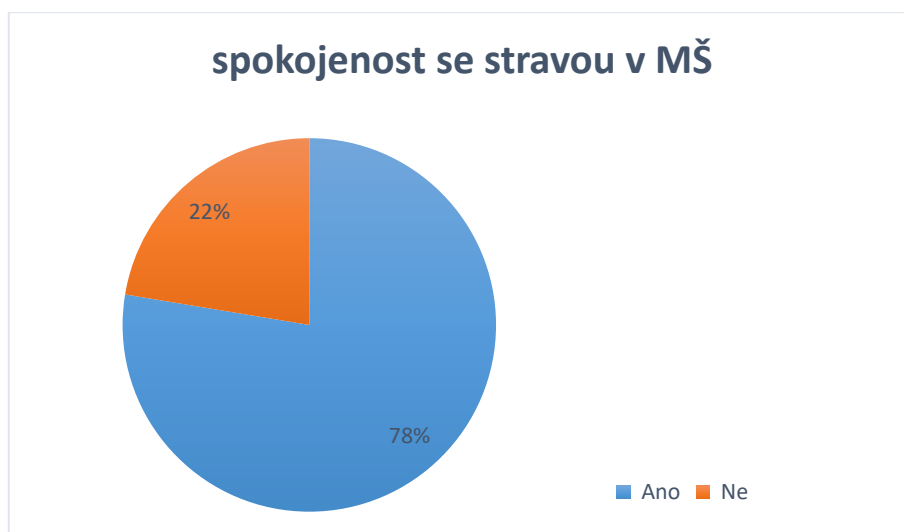


Graf č. 18: zájem o kvalitu stravování v MŠ

Ukázalo se, že necelých 54 % se zajímá o kvalitu a složení stravy, kterou dítě konzumuje v mateřské škole, zbývajících 46 % se o tuto skutečnost nezajímá. Rodič by se určitě měl o tuto otázku zajímat a mít dostatek informací o tom, co dítě v mateřské škole konzumuje. Z tohoto hlediska je počet rodičů, kteří se o danou otázku zajímají poměrně nízký.

Jste celkově spokojen/a s kvalitou a složením stravy dítěte v mateřské škole	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	15	22,4
Ano	52	77,6

Tabulka č. 33: Spokojenost se stravou v MŠ

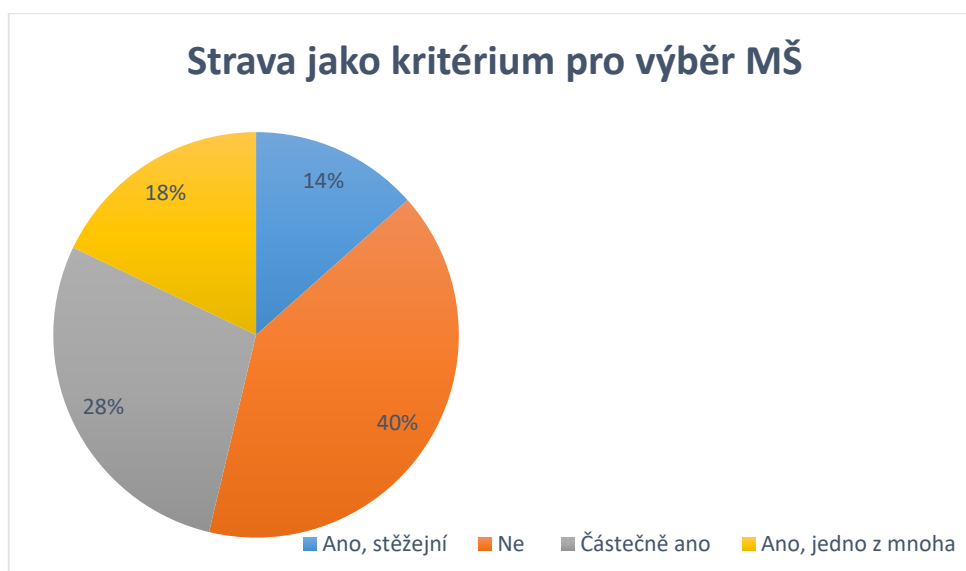


Graf č. 19: spokojenost se stravou v MŠ

Ukázalo se, že 78 % respondentů je spokojeno se stravou svých dětí v mateřské škole, zatímco 22 % spokojeno nebylo. 22 % nespokojených je přitom poměrně vysoké číslo, následující otázky pak měly napovědět, jaké jsou důvody spokojenosti a nespokojenosti rodičů se stravou v mateřské škole, aby bylo možné posoudit, zda je nespokojenost dána objektivními problémy, nebo přehnanými očekávání některých rodičů, kteří zdravou stravu prosazují až abnormálně.

Byla strava kritériem pro výběr MŠ pro Vaše dítě?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ano, jedno z mnoha	12	17,9
Ano, stěžejní	9	13,4
Částečně ano	19	28,4
Ne	27	40,3

Tabulka č. 34: strava jako kritérium výběru MŠ



Graf č. 20: strava jako kritérium výběru MŠ

Pokud se týká stravy jako kritéria pro výběr konkrétní MŠ pro dítě, největší počet rodičů – 40 % ke kvalitě stravování v MŠ nepřihlíželi vůbec, 18 % rodičů uváděli, že strava byla jedním z mnoha kritérií, která při volbě MŠ brali v úvahu. Tento přístup lze označit za jeden z nejvhodnějších, protože je žádoucí, aby dítě dostávalo kvalitní stravu, na druhou stranu MŠ by měla splňovat i řadu jiných požadavků než jen požadavky na stravu. Podobně i dalších 28 % rodičů částečně přihlédlo k tomu, jaká je kvalita nabídka stravy v MŠ. Dalších 14 % naopak označilo stravu za stěžejní kritérium při volbě MŠ.

Výhrady a připomínky ke stravě v MŠ	Počet	Počet vyjádřený v %
Nedostatek ovoce	22	32,8
Nedostatek zeleniny	14	20,9
Vaření z polotovarů	2	3,0
Sladkosti	9	13,4
Jídlo bez chuti	6	8,9
Žádné	24	35,8

Tabulka č. 35: Výhrady a připomínky ke stravě v MŠ

V otázce se na výhrady a připomínky vztahující se ke stravě v MŠ uvedlo, 35,8 % že žádné nemá, zbývajících respondentů si povětšinou stěžovali na nedostatek ovoce ve stravě dítěte, který uvádělo 32,8 %, méně často byl zmiňován nedostatek zeleniny, který uvedlo 20,9 % respondentů, 13,4 % vadily sladkosti, kterých děti dostávají poměrně hodně, 8,9 % respondentů uvedlo, že jídlo v MŠ je bez chuti a 3 % vadilo vaření z polotovarů. Je paradoxem, že pro řadu rodičů bylo problémem jídlo bez chuti, když u dětí v MŠ například příliš kořeněná jídla nejsou vhodná, ale jídlo z polotovarů vadilo jen minimu rodičů. Nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě dítěte lze skutečně považovat za problém.

Pozitiva na stravě v MŠ?	Počet	Počet vyjádřený v %
Variabilita jídel	24	35,8
Kvalitní potraviny	14	20,9
Chutná strava	8	11,9
Žádné	21	31,3

Tabulka č. 36: Pozitiva stravování v MŠ

V další otázce menší počet respondentů uvedl, že nezaznamenal žádná pozitiva – jednalo se pouze o 31,3 %, naopak 35,8 % chápalo jako pozitivum variabilitu jídel, která je pro dítě důležitá proto, aby dostalo všechny potřebné složky potraviny a nejedlo jednostranně, 20,9 % uvádělo jako pozitivum kvalitu potravin a 11,9 % pak fakt, že je strava chutná. S ohledem na předcházející otázku je skutečně vidět, že i děti mají jiné chutě, chutnají jim jiné věci a tento svůj pohled dále předkládají rodičům, kteří jej zde tlumočí. Pohled dítěte přitom může být do značné míry dán stravováním doma a tím, jak se liší od stravování v MŠ.

Příklady jídelníčků

Na základě vyplněných jídelníčků za tři dny byly vytvořeny následující tři příklady jídelníčků dětí a to ve vztahu k nejčastěji se vyskytujícím potravinám v těchto jídelníčcích.

Snídaně	Jogurt ovocný, slazený, 1 rohlík, čaj
přesnídávka	½ krajíce chleba, margarín, sýr, rajče
Oběd	Pečené kuře, rýže, zeleninový salát
Svačina	Pribináček, banán
Večeře	1 rohlík, šunka, margarín, rajče, čaj
2. večeře	Jablko
Mezi jídly	Čokoládové tyčinky, bonbóny, čokoláda

Tabulka č. 37: Příklad jídelníčku 1

Jedná se o jídelníček, kde je v dostatečném množství zastoupeno maso, které je na oběd a na večeři. Jídelníček obsahuje mléčné výrobky ve formě slazeného jogurtu a pribináčku. Obsahuje dostatečné množství ovoce, které se objevuje ve své čerstvé podobě dvakrát během dne a rovněž i čerstvé zeleniny, která je obsažena v jídelníčku třikrát během dne. K přípravě hlavního jídla bylo použito pečení, což lze hodnotit za vhodnou přípravu jídla. Na druhou stranu tento jídelníček obsahuje vysoké množství cukru a to jednak ve slazeném jogurtu a dále jsou mezi jídly podávány i sladkosti ve formě čokoládových tyčinek, bonbónů a čokolád.

Snídaně	Krupicová kaše, příp. jiná kaše, čaj
Přesnídávka	½ krajíce chleba, máslo, marmeláda, mléko
Oběd	Smažený řízek, bramborová kaše, zeleninový salát
Svačina	ovocný jogurt nebo tvaroh
Večeře	Těstoviny se zeleninou a kuřecím masem, čaj
2. večeře	Banán nebo pomeranč
Mezi jídly	Čokoládové tyčinky, bonbóny, čokoláda

Tabulka č. 38: Příklad jídelníčku 2

Tento jídelníček obsahuje dostatečné množství mléka, které je obsaženo v přesnídávce a rovněž ve snídani ve formě krupicové kaše a i ve svačině ve formě jogurtu. Zároveň obsahuje i vcelku dostatečné množství zeleniny a to ve formě zeleninového salátu k obědu a ve vařeném stavu je součástí omáčky k těstovinám. Naopak tento jídelníček neobsahuje ve větším množství ovoce. Nevhodně je připraveno maso k hlavnímu chodu, které je usmaženo. Jídelníček obsahuje velké množství cukru a tuků, kdy tyto jsou obsaženy v marmeládě, slazeném jogurtu a dále v potravinách, které děti dostávají mezi jídly, kdy se jedná o sladkosti typu čokolád, tyčinek a bonbónů.

Snídaně	1 rohlík, pomazánka tvarohová, ředkvičky, rajče
Přesnídávka	Jogurt, sladké pečivo
Oběd	Kuřecí maso se zeleninou, brambory, ovocný kompot
Svačina	Banán
Večeře	1 rohlík, příp. 1 ks chleba, sýr, mléko
2. večeře	Jiné ovoce (pomeranč, mandarinka, hruška)
Mezi jídly	Čokoládové tyčinky, bonbóny, čokoláda

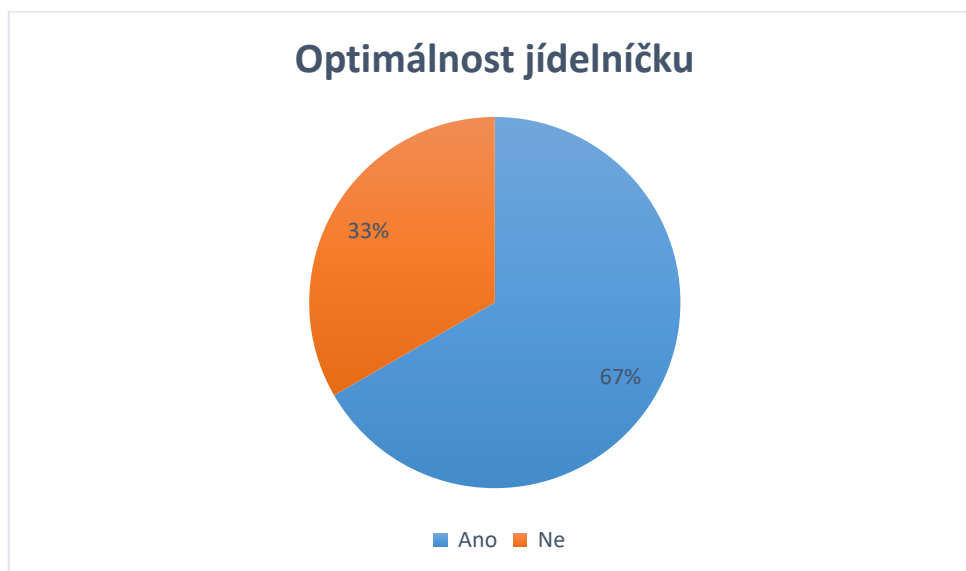
Tabulka č. 39: Příklad jídelníčku 3

Tento jídelníček opět obsahuje dostatečné množství mléka a mléčných výrobků a to ve formě tvarohové pomazánky a jogurtu a sýru. Jsou v něm opět v dostatečné míře zastoupeny bílkoviny a to především v kuřecím masu a ve tvarohové pomazánce. Jídelníček obsahuje dostatečné množství ovoce a ve větším množství i zeleniny, ta je však zde převážně vařená. Opět jídelníček obsahuje ve velkém množství přidané cukry a sladkosti.

Jídelníčky vyplnilo pouze 12 respondentů, proto na následující dvě otázky odpovíдалo rovněž jen 12 respondentů.

Myslíte si, že jídelníčky, které jste uvedl/a, jsou pro Vaše dítě optimální?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	4	33,3
Ano	8	66,7

Tabulka č. 40: optimálnost jídelníčku



Graf č. 21: optimálnost jídelníčku

66,7 % respondentů, kteří vyplnili jídelníčky svých dětí považuje jídelníček svého dítěte za optimální. Pouze 33,3 % respondentů uvedlo, že jej za optimální nepovažuje, je si vědomo určitých nedostatků v jídelníčku. Vzhledem k tomu, že většina jídelníčku obsahovala nadbytek sladkostí s cukrů, je toto zjištění jistě námětem k zamyšlení, protože může ukazovat na to, že rodiče si nejsou vědomi toho, že by ve vztahu ke stravování svého dítěte dělali nějakou chybu.

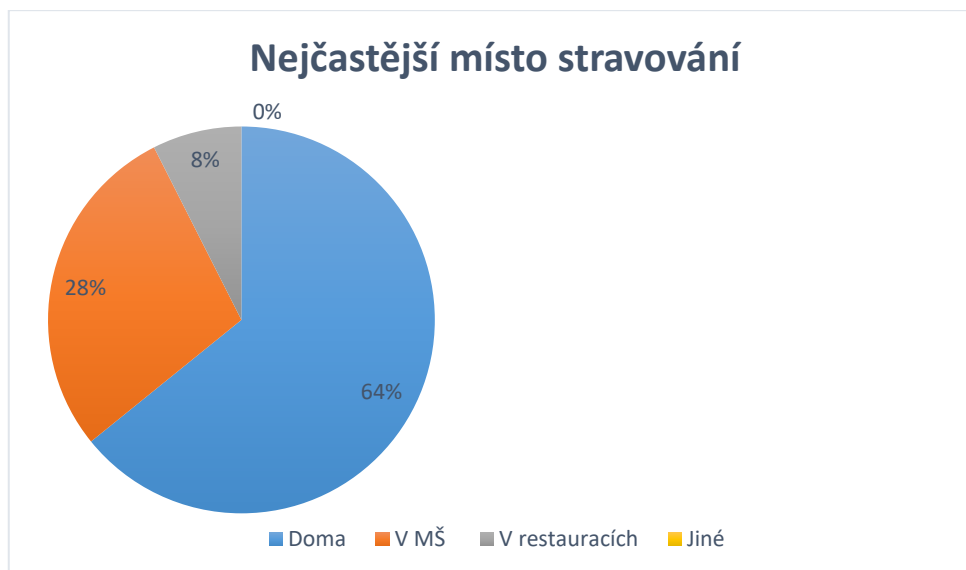
Co by se dalo na jídelníčku dítěte do budoucna zlepšit?	Počet	Počet vyjádřený v %
Nic	3	25,0
Nevím	3	25,0
Méně sladkostí	4	33,3
Více zeleniny	2	16,7

Tabulka č. 41: Možnost pro zlepšení jídelníčku

V návaznosti na jídelníčky měli dále respondenti vypsát vlastními slovy, co by se na jídelníčcích dalo zlepšit, 25 % respondentů napsalo, že nic, dalších 25 % uvedlo, že neví, 33,3 % zmínilo, že by mohlo dětem dávat méně sladkostí a 16,7 % uvádělo možnost zařadit více zeleniny. Respondenti tedy v zásadě identifikovali dva problémy, a to hodně sladkostí a málo zeleniny.

Kde se Vaše dítě nejčastěji stravuje?	Počet	Počet vyjádřený v %
Doma	43	64,2
V MŠ	19	28,4
V restauracích	5	7,4
Jiné	0	0

Tabulka č. 42: Nejčastější místo stravování



Graf č. 22: nejčastější místo stravování

Z odpovědí na další otázku vyplynulo, že 64 % dětí se stravuje nejčastěji doma, 28 % dětí v mateřské škole a 8 % dětí v restauracích, jiné nejčastější místo stravování neuvedl žádný z rodičů. Je pozitivní, že se dítě obvykle nejčastěji stravuje doma a nikoliv třeba v restauračních zařízeních, kde kvalita potravin nemusí být vždy optimální a vhodná pro dítě.

Uveďte, jak často Vaše dítě navštěvuje restaurace	Denně	Několikrát týdně	Jednou týdně	méně než jednou týdně	Skoro nikdy	Nikdy
Návštěva restaurací	0	3	18	33	12	1

Tabulka č. 43: Návštěva restaurací

Pokud se týká četnosti návštěvy restaurací dětí, ukázalo se, že žádné dítě nenavštěvuje restauraci denně, jen tři děti ji navštěvují několikrát týdně, 18 dětí navštěvuje restaurace jednou týdně a většina, tedy 33 dětí méně než jednou týdně, 12 dětí pak skoro nikdy a jedno dítě nikdy. Restaurace sice existují jak kvalitní, tak méně kvalitní, nicméně pro děti, jejichž výživové potřeby se liší od potřeb dospělých obvykle jídla v restauracích nejsou příliš vhodná.

Uveďte, jak často Vaše dítě navštěvuje fast foody	Denně	Několikrát týdně	Jednou týdně	méně než jednou týdně	Skoro nikdy	Nikdy
Návštěva restaurací	0	2	15	34	13	3

Tabulka č. 44: Návštěva fast foodů

Další otázka zkoumala návštěvu fast foodů dětí předškolního věku. Zde se ukázalo, že denně jej nenavštěvuje žádné dítě, několikrát týdně pouze dvě děti, jednou týdně jej však navštěvuje 15 dětí, což lze označit za na předškolní dítě velmi častou návštěvu fast foodů, méně než jednou týdně jej navštěvuje 34 dětí, což zejména pokud se jedná např. o návštěvu jednou za měsíc či v podobné frekvenci lze chápat jako přijatelné, 13 dětí fast foody nenavštěvuje skoro nikdy a tři děti je nenavštěvují nikdy. Obecně lze konstatovat, že děti předškolního věku navštěvují fast foody více než je vhodné, protože tato jídla skutečně obsahují velké množství kalorií, tuků a dalších přídavných látek, často jsou intenzivně solená či kořeněná, což pro dítě předškolního věku skutečně není vhodná strava, spíše naopak jedná se hlavně o prázdné kalorie.

Jaké potraviny a jídlo má Vaše dítě v oblíbenosti?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ovoce	4	6,0
Pečivo	6	9,0
Sladké pečivo	9	13,4
Čokoláda, bonbony	24	35,8
Smažené jídla	13	19,4
Fast foody	9	13,4
Racionální strava	2	3,0

Tabulka č. 45: oblíbená jídla (kategorie)

V otázce na oblíbené jídlo respondenti vlastními slovy uváděly nejrozličnější pokrmy, které mají jejich děti v oblíbenosti či je vyžadují. Vzhledem k tomu, že se sešlo celkem přes 50 různých odpovědí, byla by tabulka velmi nepřehledná a byly tyto odpovědi rozděleny do několika kategorií. Z toho vyplynulo, že 35,8 % respondentů preferuje čokoládu či bonbony, případně různé čokoládové tyčinky apod. 19,4 % respondentů pak preferuje smažená jídla, typicky byl uváděn třeba řízek, smažený sýr, kuřecí nugety apod. 13,4 % respondentů pak uvedlo nejrozličnější fast foody (zejména McDonalds a KFC) a dalších 13,4 % sladké pečivo (koblihy, buchty, koláče apod.). 9% pak preferovalo pečivo, 6 % ovoce (což je velmi malý počet), a 3

% potravin, které by se daly zařadit do racionální stravy. Je zřejmé, že děti preferují spíše nezdravá jídla, jako jsou sladkosti, smažená jídla či fast foody před zdravou stravou.

Jste celkově spokojen/a se skladbou jídelníčku Vašeho dítěte?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ne	14	20,9
Ano	53	79,10

Tabulka č. 46: Celková spokojenost se skladbou jídelníčku dítěte



Graf č. 23: Celková spokojenost se skladbou jídelníčku dítěte

Navzdory celé řadě zjištěných problematických aspektů v jídelničkách dětí se ukázalo, že 79 % respondentů je celkově se skladbou jídelníčku (bral se v úvahu jak jídelníček doma, tak v MŠ, tak v restauracích, případně jinde – např. na návštěvách) svého dítěte spokojeno a pouze 21 % vyjádřilo se skladbou jídelníčku svého dítěte nespokojenost.

Důvody pro spokojenost/nespokojenost s jídelníčkem dítěte?	Spokojenost	Nespokojenost
Dítě prospívá	5	
Dítěti chutná	10	
Dítě je zdravé	7	
Strava je kvalitní	14	
Složení strava je dobré	17	
Strava je nekvalitní	0	6
Složení stravy není dobré	0	6
Dítě určité potraviny odmítá	0	2

Tabulka č. 47: důvody spokojenosti/nespokojenosti se skladbou jídelníčku dítěte

V tomto případě respondenti opět odpovídali vlastními slovy na otevřenou otázku, tudíž bylo nutné odpovědi následně seřadit do několika kategorií. Nejčastějším důvodem pro spokojenost se skladbou jídelníčku dítěte bylo dobré složení stravy, druhým nejčastějším dobrá kvalita stravy, dále bylo často uváděno také, že strava dítěti chutná, což ovšem neuvádí nic o její kvalitě ani složení, sedm respondentů pak spojovalo skladbu stravy s tím, že dítě je zdravé a dalších 5 uvedlo, že dítě prospívá. Naopak nespokojenost byla v 6 případech dána tím, že složení stravy nebylo dobré, v dalších 6 tím, že strava nebyla kvalitní a ve dvou případech tím, že dítě některé potraviny (zejména ty zdravé) odmítalo jíst.

Jak je na tom Vaše dítě s hmotností?	Počet	Počet vyjádřený v %
Podváha	21	31,3
Normální váha	40	59,7
Nadváha	6	8,9
Obezita	0	0

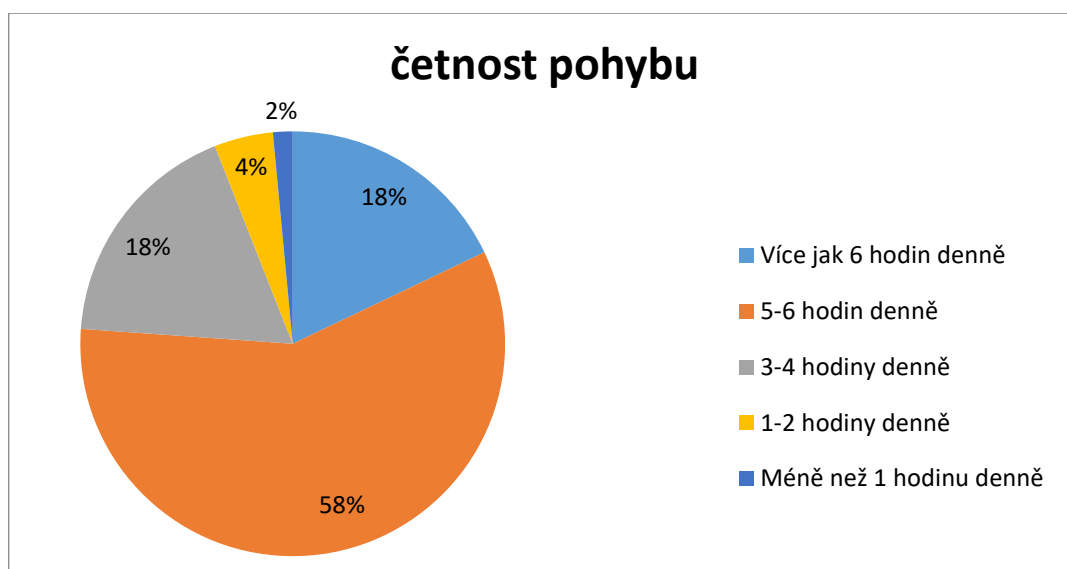
Tabulka č. 48: Hmotnost dítěte

V dalším výzkumu se podařilo zjistit, že pouze 59,7 % dětí mělo normální váhu, 31,3 % dětí mělo podváhu a 8,9 % dětí mělo nadváhu. Žádné dítě v předškolním věku netrpělo obezitou, nicméně již samotný výskyt nadváhy a podváhy je v tomto případě zásadním problémem. Jak nadváha, tak podváha jsou přitom rizikovým faktorem pro rozvoj celé řady onemocnění a zdravotních problémů.

Pohyb dětí

Kolik hodin se průměrně Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám	Počet	Počet vyjádřený v %
Více jak 6 hodin denně	12	17,9
5-6 hodin denně	39	58,2
3-4 hodiny denně	12	17,9
1-2 hodiny denně	3	4,5
Méně než 1 hodinu denně	1	1,5
Celkem	67	100

Tabulka č. 49: četnost pohybu



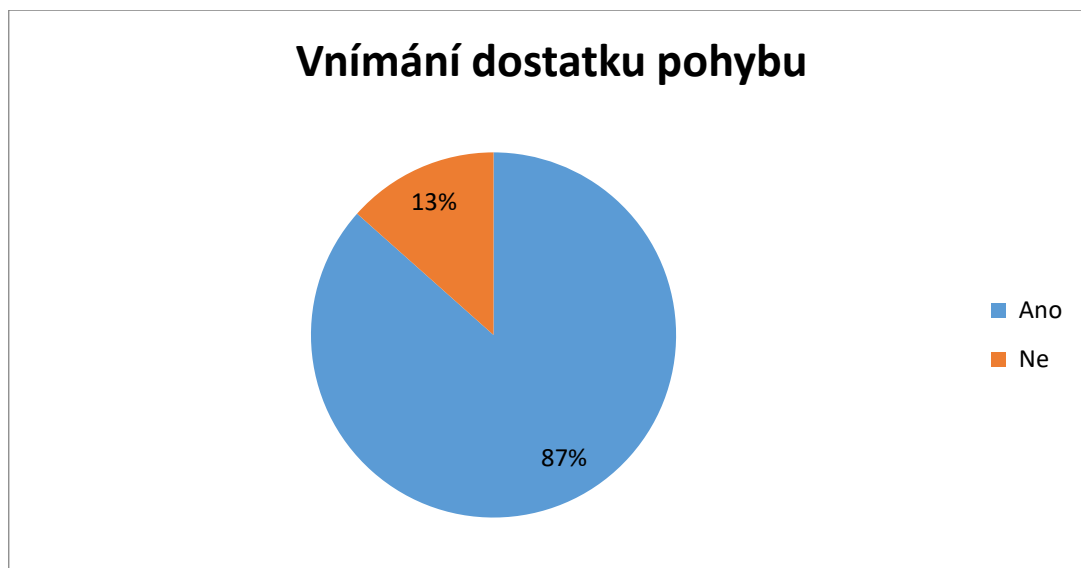
Graf č. 24: četnost pohybu

Z výzkumu bylo zjištěno, že děti se věnují pohybovým aktivitám nejčastěji 5-6 hodin denně, kdy se jednalo o 58 % dětí, dále se pak více jak šest hodin věnuje pohybu 18 % dětí a dalších 18 % dětí se věnuje pohybu 3-4 hodin denně. Jen 4 % dětí se věnuje pohybu 1-2 hodiny denně a pouhá 2 % méně než hodinu denně.

Je zřejmé, že pohyb předškolních dětí tvoří významnou část volného času dětí a i rodiče si uvědomují, že jejich děti se pohybují velmi často a za pohyb považují nejenom řízenou aktivitu, ale rovněž i neřízené aktivity nebo různé hry, při kterých se dítě pohybuje.

Domníváte se, že má Vaše dítě dostatek pohybu?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ano	58	86,6
Ne	9	13,4
Celkem	67	100

Tabulka č. 50: Vnímání dostatku pohybu

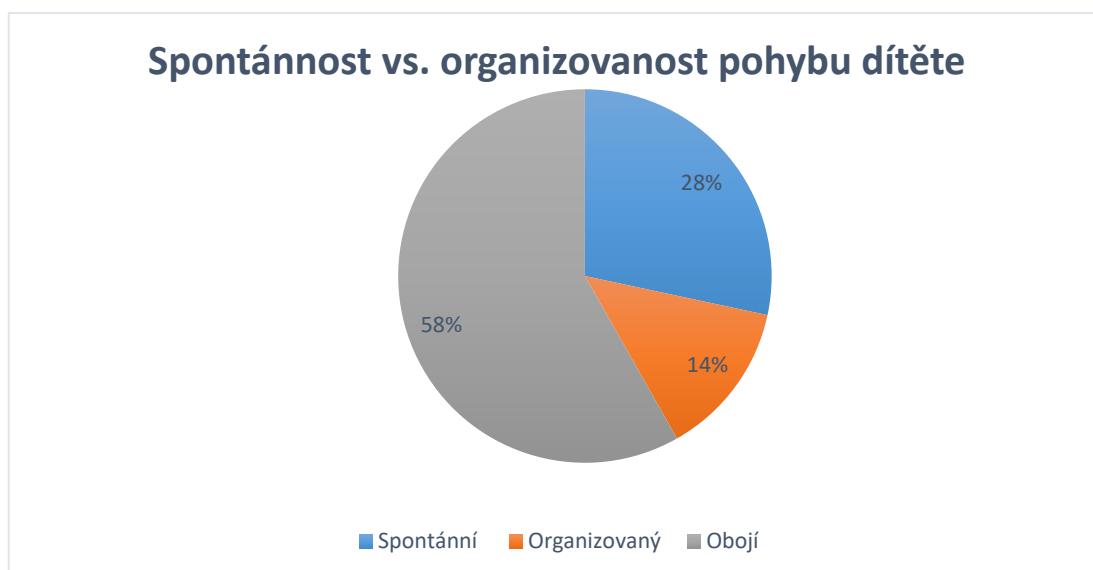


Graf č. 25: Vnímání dostatku pohybu

Z výzkumu bylo zjištěno, že většina rodičů, konkrétně 87 % se domnívá, že jejich dítě má dostatečné množství pohybu, jen 13 % respondentů mělo opačný dojem.

Je pohyb Vašeho dítěte spíše spontánní nebo řízený?	Počet	Počet vyjádřený v %
Spontánní	19	28,4
Organizovaný	9	13,4
Obojí	39	58,2
Celkem	67	100

Tabulka č. 51: spontánnost vs. organizovanost pohybu dítěte

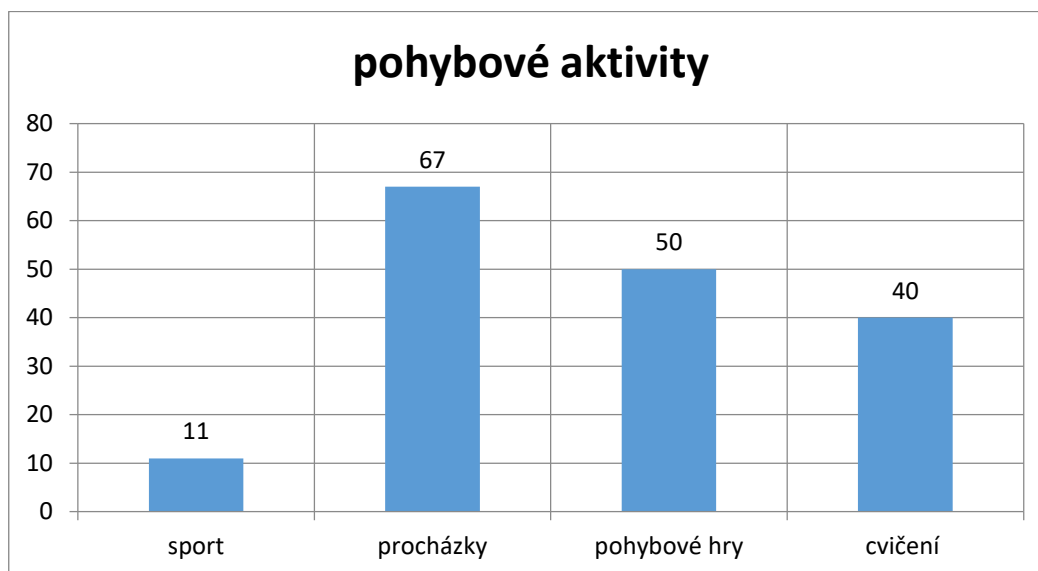


Graf č. 26: Spontánnost vs. organizovanost pohybu dítěte

Z hlediska otázky, zda je pohyb dětí spíše spontánní, tj. děti se hýbou spontánně ve svém volném čase, nebo organizovaný, tedy děti se hýbou hlavně v různých kroužcích, případně ve formě organizovaného pohybu s rodinou (např. kolo, procházka apod.) se ukázalo, 58 % rodičů uvedlo, že je pohyb dán obojím, dalších 28 % rodičů uvádělo především pohyb spontánní a jen u 14 % dětí byl pohyb především organizovaný, tj. v rámci kroužků, případně organizovaných procházek, výletů, jízdy na kole s rodinou apod.

Jaké řízené pohybové aktivity Vaše děti provozují?	Počet	Počet vyjádřený v %
Sport	11	16,4
Procházky	67	100,0
Pohybové hry	50	74,6
Cvičení	40	59,7
Posilování	0	0

Tabulka č. 52: řízené aktivity



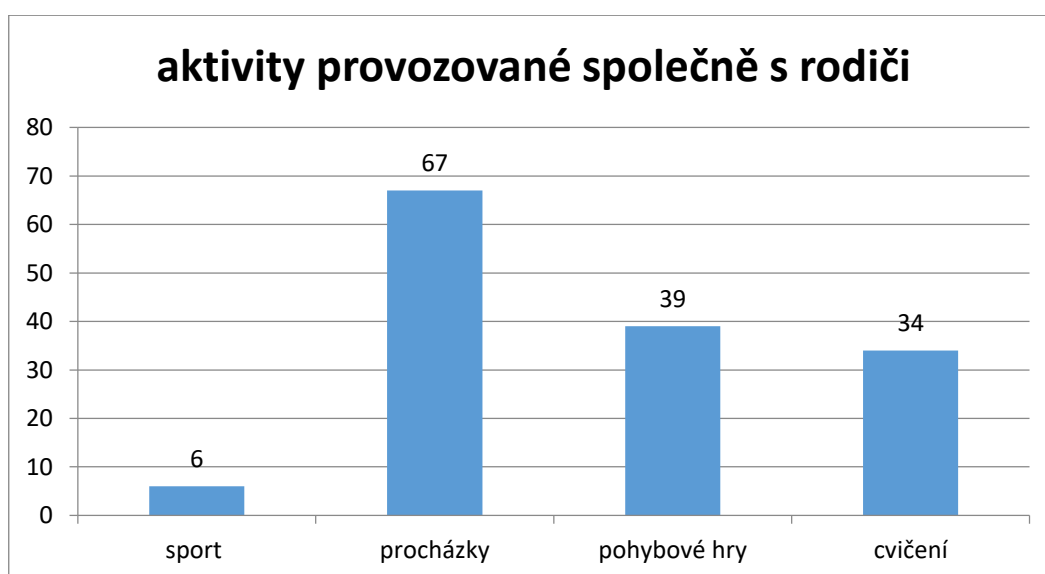
Graf č. 27: pohybové aktivity

Z výzkumu bylo zjištěno, že všechny rodiče se svými dětmi chodí na procházky, dále se jedná o pohybové hry, které provozuje 74,6 % dětí a cvičení, které provozuje 59,7% dětí. Oproti tomu sportu se věnuje v tomto předškolním věku jenom 16,4% dětí. Posilování se nevěnuje žádné dítě.

Bylo zjištěno, že děti mají velmi rády procházky, a proto se společně s dospělým doprovodem jim věnují. Toto je důležité jednak z důvodu nejen samotného pohybu, ale rovněž i pro objevování světa kolem okolí dítěte. Dále je i vhodné to, že děti se věnují i různým pohybovým hrám, které je mohou zabavit a učinit tak pohyb pro děti zajímavější a zábavnější oproti cvičení, které v sobě tento prvek může postrádat. Sportu se věnuje jen velmi nízká skupina dětí a je vhodné, že posilování se vůbec děti nevěnují.

Jaké řízené pohybové aktivity spolu s dětmi vy sami provozujete?	Počet	Počet vyjádřený v %
Sport	6	9,0
Procházky	67	100,0
Pohybové hry	39	58,2
Cvičení	34	50,7
Posilování	0	0

Tabulka č. 53: Aktivity provozované rodiči společně s dětmi



Graf č. 28: aktivity provozované společně s rodiči

Ve výzkumu bylo zjištěno, že všichni rodiče provozují společně s dětmi procházky, dále se jednalo o pohybové hry, které jsou provozovány společně u 58,2 % a cvičení, které je provozováno společně u 50,7% dětí. Jen 9 % rodičů se svými dětmi sportuje.

Navštěvuje Vaše dítě nějaký sportovní kroužek, klub apod.?	Počet	Počet vyjádřený v %
Ano	32	47,8
Ne	35	52,2
Celkem	67	100

Tabulka č. 54: organizované pohybové aktivity



Graf č. 29: organizované pohybové aktivity

Z výzkumu vyplynulo, že děti se již v předškolním věku poměrně často věnují organizovaně nějakým formám pohybu v kroužcích a klubech, neboť 48 % dětí již nějaký kroužek či klub navštěvuje, 52 % však nikoliv. Je takto zřejmé, že pohybové aktivity jsou v gesci rodičů, případně prarodičů a mateřských škol.

Jaký typ sportovního klubu či kroužku dítě navštěvuje?	Počet	Počet vyjádřený v %
Kolektivní sporty	25	37,3
Individuální sporty	11	16,4
Bojové umění	2	3
Tanec	9	13,4
Jiné	0	0
Žádné	35	52,2

Tabulka č. 55: Typ pohybového kroužku, klubu

Z výsledků odpovědí na tuto otázku se ukázalo, že děti, které kroužky či kluby navštěvují (tj. 32 respondentů, 48 %) navštěvují často i více než jeden kroužek, přičemž obvyklá četnost návštěvy kroužku či klubu byla dvakrát týdně (nejméně děti navštěvovaly kroužky jednou, nejvíce třikrát týdně). Pokud se jednalo o jejich strukturu, byla opět rozdělena do několika kategorií, přičemž nejpočetnější skupina tvořená 37,3 % respondentů se věnovala kolektivním sportům, jako je fotbal, hokej či florbal, individuálním sportům se věnovalo 16,4 % a 13,4 % tanci (vesměs se jednalo o dívky). 3 % dětí již v tomto věku navštěvovali základy pro bojové umění.

Z jakého důvodu dítě navštěvuje/nenavštěvuje kroužky?	Navštěvuje	Nenavštěvuje
Zájem dítěte	6	0
Zájem rodiče	4	0
Vedení ke sportu	19	0
Baví ho to	3	0
Finanční důvody	0	7
Nízký věk	0	21
Nemá zájem	0	2
Rodiče to nenapadlo	0	5
Celkem	32	35

Tabulka č. 56: důvody navštěvování či nenavštěvování kroužků

Z odpovědí na poslední otázku výzkumu vyplynulo, že děti obvykle navštěvují v tomto věku kroužky či kluby zaměřené na pohyb proto, že se je rodiče snaží vést ke sportu, což uvádělo 19 respondentů, méně často proto, že rodiče mají pocit, že dítě má o daný sport či aktivitu zájem, to uvádělo 6 respondentů (v předškolním věku lze jen těžko hovořit o nějakém dlouhodobém zájmu), další 4 respondenti uvedli, že se jedná spíše o zájem rodiče, ke kterému rodič dítě vede a ve 3 případech rodiče uváděli, že dítě aktivita baví. Naopak důvody, proč děti kroužky nenavštěvují, byli především nízký věk (resp. rodiče se domnívají, že je dítě ještě malé), což uvedlo 21 rodičů, dalších 7 zmínilo finanční důvody, dalších 5 pak uvedlo, že je to nenapadlo a 2 rodiče měli dojem, že dítě o takovou aktivitu nemá zájem, což lze vzhledem k věku předškolního dítěte rovněž těžko posuzovat.

11.5 Závěr výzkumné části

Na počátku výzkumu byly stanoveny devět hypotéz, které se snažily předkládaný výzkum verifikovat.

Hypotéza č. 1: Dítě v předškolním věku má během dne minimálně pět porcí jídla. Tato hypotéza nebyla potvrzena. Děti v předškolním věku mají spíše méně než pět dávek jídla během dne. Jídlem, které není nikdy vynecháváno, je oběd a večeře, naopak skoro zcela je vynechávána druhá večeře.

Hypotéza č. 2: Pokud dítě nemá během dne pět porcí jídla, pak je nejčastěji vynechávána dopolední svačina. Tato hypotéza byla potvrzena. Pokud bychom vynechali druhou večeři, pak právě je vynechávána z jídelníčku dopolední svačina. Předškolní děti mívají často nedostatečný přísun potravy a to vzhledem k tomu, že bývá vynechávána i snídaně.

Hypotéza č. 3: Strava u předškolního dítěte obsahuje dostatek bílkovin, které jsou získávány konzumací masa, mléka a mléčných výrobků, dále obsahuje vysoké množství sacharidů, především těch jednoduchých a to z důvodu konzumace sladkých nápojů, sladkostí a

sladkých mléčných výrobků a zároveň obsahuje vysoké množství tuků a to z důvodu konzumace tučného masa a mléčných tučných výrobků a konzumací smažených jídel. Tato hypotéza se potvrdila zčásti. Děti konzumují dostatečné množství mléka a mléčných výrobků. Na druhou stranu jsou tyto mléčné výrobky velmi často doslazovány. Bylo rovněž potvrzeno, že děti konzumují i velké množství jednoduchých cukrů, které jsou získávány především z konzumace sladkých nápojů. Zároveň bylo zjištěno a takto i potvrzeno, že děti konzumují vysoké množství různých sladkostí, především pak bonbónů a čokoládových tyčinek, kdy tyto obsahují opět vysoké množství cukrů, ale čokoládové tyčinky rovněž v sobě obsahují i vysoké množství tuků. Nebylo však potvrzeno, že strava předškolních dětí obsahuje vysoké množství tuků a to z důvodu konzumace tučného masa, masných výrobků a smaženého jídla. Děti nejčastěji konzumují maso drůbeží, které neobsahuje tolik tuků jako je tomu například u masa vepřového. Na druhou stranu v jídelníčku dětí výrazně chybí častější zastoupení ryb. Zároveň děti nekonzumují příliš často smažená jídla, kdy nejběžnější přípravou jídel je především vaření, pečení a dušení, smažená jídla se však objevují u předškolních dětí několikrát během týdne. Přijímání vysokého množství tuků spíše vyplývá z konzumace čokolád a čokoládových tyčinek a rovněž z konzumace tučnějších mléčných produktů.

Hypotéza č. 4: Strava předškolního dítěte neobsahuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, především pak ve svém syrovém stavu. Tato hypotéza nebyla zcela potvrzena. Děti mají v dostatečné míře zastoupeno ve svém jídelníčku ovoce a v jisté sice méně dostatečné míře i čerstvou zeleninu.

Hypotéza č. 5: Pohybu dětí se rodiče věnují dostatečně. Tato hypotéza byla vyvrácena. Děti se sice věnují pohybu a mají jej dostatek, na druhou stranu rodiče příliš času a úsilí pohybu svých dětí nevěnují, pohybové aktivity, které jsou vykonávány společně, se soustředí převážně na procházky.

Hypotéza č. 6: Pohyb dětí probíhá každý den a to několik hodin. Tato hypotéza byla potvrzena, kdy děti v průměru stráví pohybem minimálně pět hodin denně a rovněž i rodiče se domnívají, že děti mají dostatek pohybu.

Hypotéza č. 7: Formou pohybu jsou nejčastěji různé hry, pohybové hry a procházky v přírodě. Tato hypotéza se potvrdila, kdy právě procházky a pohybové hry byly nejčastější formou řízených pohybových aktivit, oproti například cvičení nebo sportovním aktivitám.

Hypotéza č. 8: Většina dětí, které mají dietetická omezení alespoň občas předepsanou dietu poruší. Tato hypotéza se potvrdila, vzhledem k tomu, že striktně režim dodržovalo jen 7,1 % respondentů, ostatní jej alespoň občas porušili.

Hypotéza č. 9: Většina rodičů nedodržuje zásady zdravého stravování a nevede k nim své děti. Tato hypotéza se rovněž potvrdila, neboť 63 % rodičů nedodržovalo zásady zdravého stravování a 78 % rodičů k nim nevedlo své děti.

13. Závěr

Strava předškolních dětí je jedním z nejdůležitějších oblastí působení rodičů a lze jej zahrnout do výchovy. Právě v předškolním věku dítě poznává a učí se jíst nejrozmanitější druhy potravin. Z tohoto důvodu je takto nutné, aby strava byla pestrá a vyvážená na všechny své složky. V tomto období si rovněž i dítě vybudovává základ svého budoucího stravování i v dospělosti. Z těchto všech důvodů je tedy nutné, aby stravě dětí věnovali rodiče dostatečnou pozornost a řídili se alespoň základními pravidly stravování u dětí předškolního věku. To, čemu se člověk naučí již ve svém dětském věku, to si pak s sebou bere i do dalších let, což se v zásadě týká i výživy. Zároveň špatně sestavená strava u dětí, která by neobsahovala dostatek bílkovin a naopak by byla plná sacharidů a tuků může vést u dítěte k nezdravému vývoji a nemocem, které se sice nemusí objevit hned, ale postupně během času.

Ačkoli se zdravé výživě věnují média stále častěji, na stravování dětí to stále nemá stále značný dopad a děti konzumují nedostatečné množství především zeleniny, ale i ovoce. Zároveň mléko a mléčné výrobky jsou v jejich stravě zastoupeny ve správném hojném množství, ale na druhou stranu děti konzumují jogurty nebo i jiné mléčné výrobky, které jsou doslazovány. Předškolní děti rovněž jedí v příliš velké míře i sladkosti, mezi které nejčastěji patří bonbóny a čokoládové tyčinky, které mohou být svým složením poněkud problematické (velké množství jednoduchých cukrů, velké množství nevhodných tuků apod.). Zároveň se v jídelníčku dětí zcela ztrácí ryby, které jsou pro dítě velmi prospěšné a to především svým obsahem polynenasycených omega 3 kyselin. Pozitivem je to, že děti jedí převážně drůbeží maso, zároveň jsou v jejich jídelníčku zastoupeny i luštěniny. Pitný režim se soustředí rovněž na to, aby dětem chutnal a proto jsou všechny tekutiny opět doslazovány a čistou vodu zařazuje jenom několik málo rodičů.

Nejenom pestrá strava je však pro děti důležitá, ale rovněž je nutné, aby děti měli přívod energie po celý den a aby strava byla rozdělena do více malých porcí. U dětí je důležité, aby se stravovaly pětkrát nejlépe až šestkrát během dne. Toto se spíše u dětí neděje a dítě jí nejčastěji jenom čtyřikrát nebo i třikrát během dne. Vynechávány jsou pak zejména dopolední svačina nebo snídaně, kdy pak dítě musí mít po celé dopoledne hlad a příjem potravy se takto dohání v odpoledních a večerních hodinách.

Bylo by proto jistě vhodné, aby se rodiče více zajímali o stravování svých dětí a to v době, kdy jsou jejich děti doma, jelikož stravování v mateřských školách probíhá dle určitých vládou schválených norem, které by měly odpovídat tomu, jak by mělo zdravé stravování dětí v předškolním věku vypadat.

SEZNAM LITERATURY

Allen, K.E., Marotz, L.R. (2008) *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, s.r.o.

Bednářová, J., Šmardová, V. (2015) *Diagnostika dítěte předškolního věku. Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Edika.

Čevala, R. Čeledová, L. (2010) *Výchova ke zdraví- Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing,

Čevala, R. Čeledová, L. Dolanský, H. 2009 *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing.

Dvořáková, H. (1998). *K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole*. Praha: Karolinum.

Filipčíková, R., Bazdičová, M. Blažková Z. (2011). *Potřeby pohybu v dětském věku*. In Pastucha D. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.

Juklíčková-Krestovská, Z. (1989). *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství .

Kejvalová, L. (2010) *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, spol. s. r.o.

Kolandová D. (2016). *Pohybové hry pro předškolní děti. Pohyb je život*, 18/září 2016.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing

Kunešová, M. Hlavatá, K. (2007). *Výživa dětí v současnosti a léčba obezity dietou*. In Pařízková, J. Lisá, L. (Ed.) *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén.

Machová, J. Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.

Matějček, Z. (2005). *Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada publishing.

Mužík, M. Vodáková, P. (2011). *Sonda do školní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. Škola a zdraví 21, 2011, *Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem*

Müllerová, D.(2008). *Základní složky výživy*. In Svačina, Š. (Ed.), *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing.

Müllerová, D.(2008). *Výživa předškolního věku*. In Svačina, Š. (Ed.), *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing.

Nevoral, J a kol. (2003). *Výživa v dětském věku*. Praha: H &H.

Pastucha, D. (2011). *Potřeba pohybu v dětském věku*. In Pastucha D. (Ed.), *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2012) *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing.

Průcha, J., Walterová, E., Mareš, j. (1998) *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998.

Rubáš, K. (1997). *Pohybové hry*. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

Stránský, M., Ryšavá, L. (2010). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v českých budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.

Sýkora, J. Stožický, F. (2015). *Výživa dítěte*. In Sýkora, J. Stožický, F. (Ed.), *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum.

Szitanyi, P. (2016). *Problematika dětské výživy*. In Zlatohlávek, Z. (Ed.) *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s.r.o.

Šimíčková- Čížková, J. (2004) *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Turek, B., Šíma, P. Michalová, I. *Publikace PK ČR "Jak a proč výživa ovlivňuje zdraví / Zdravotní tvrzení na potravinách"*

Uhrová, R. (2010). *Cvičení dětí s rodiči*. Praha: Grada Publishing,

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál s.r.o.

Zapletal, M. (1975) *Encyklopedie her*. Praha: Olympia.

Zlatohlávek, L., Pejšová, H, Svačina, Š. (2016). *Základní složky výživy*. In Zlatohlávek, Z. (Ed.) *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, s.r.o.

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: doporučená množství potravin pro děti ve věku 4-6 let.....	9
Tabulka č. 2: Orientační základy jídelníčku s jednotlivými skupinami jídel a velikostí porcí dle věku dítěte.....	10
Tabulka č. 3: Doporučené dávky příjmu živin u dětí předškolního věku.....	13
Tabulka č. 4: věk dětí.....	23
Tabulka č. 5: pohlaví dětí	24
Tabulka č. 6: Celkové zdraví dítěte	25
Tabulka č. 7: speciální stravování.....	25
Tabulka č. 8: Informace o speciálním stravování	26
Tabulka č. 9: Dodržování dietního režimu	27
Tabulka č. 10: Důvod nedodržování režimu.....	28
Tabulka č. 11: Počet porcí jídla za den.....	29
Tabulka č. 12: Zájem o zdravé stravování.....	30
Tabulka č. 13: Dodržování zásad zdravého stravování	31
Tabulka č. 14: Cílené vedení dítěte ke zdravému stravování	32
Tabulka č. 15: způsobe vedení dítěte ke zdravému stravování.....	33
Tabulka č. 16: zařazení bio výrobků do stravy dítěte	34
Tabulka č. 17: důvody zařazení či nezařazení bio výrobků do stravy dítěte	35
Tabulka č. 18: Konzumace potravin dle místa zakoupení	36
Tabulka č. 19: rozložení počtu dávek jídla během dne.....	36
Tabulka č. 20: konzumace obilovin.....	38
Tabulka č. 21: konzumace mléka a mléčných výrobků.....	39
Tabulka č. 22: Konzumace masa a masných výrobků.....	39
Tabulka č. 23: konzumace ovoce a zeleniny	40
Tabulka č. 24: konzumace dalších výrobků.....	41
Tabulka č. 25: konzumace sladkostí	42
Tabulka č. 26: pitný režim	43
Tabulka č. 27: Množství vypitých tekutin	43
Tabulka č. 28: úprava jídla	44
Tabulka č. 29: Tuk používaný při vaření.....	44
Tabulka č. 30: Stravování v MŠ	45
Tabulka č. 31: jídla konzumovaná v MŠ	46
Tabulka č. 32: Stravování v MŠ	46
Tabulka č. 33: Spokojenost se stravou v MŠ.....	47
Tabulka č. 34: strava jako kritérium výběru MŠ	47
Tabulka č. 35: Výhrady a připomínky ke stravě v MŠ	48
Tabulka č. 36: Pozitiva stravování v MŠ	49
Tabulka č. 37: Příklad jídelníčku 1	49
Tabulka č. 38: Příklad jídelníčku 2	50
Tabulka č. 39: Příklad jídelníčku 3	50
Tabulka č. 40: optimálnost jídelníčku.....	51
Tabulka č. 41: Možnost pro zlepšení jídelníčku	51
Tabulka č. 42: Nejčastější místo stravování	52
Tabulka č. 43: Návštěva restaurací	52
Tabulka č. 44: Návštěva fast foodů	53

Tabulka č. 45: oblíbená jídla (kategorie)	53
Tabulka č. 46: Celková spokojenost se skladbou jídelníčku dítěte	54
Tabulka č. 47: důvody spokojenosti/nespokojenosti se skladbou jídelníčku dítěte	54
Tabulka č. 48: Hmotnost dítěte	55
Tabulka č. 49: četnost pohybu	55
Tabulka č. 50: Vnímání dostatku pohybu	56
Tabulka č. 51: spontánnost vs. organizovanost pohybu dítěte	57
Tabulka č. 52: řízené aktivity	58
Tabulka č. 53: Aktivity provozované rodiči společně s dětmi	59
Tabulka č. 54: organizované pohybové aktivity	59
Tabulka č. 55: Typ pohybového kroužku, klubu	60
Tabulka č. 56: důvody navštěvování či nenavštěvování kroužků	61

SEZNAM GRAFU

Graf č. 1: věk dětí	24
Graf č. 2: pohlaví dětí	24
Graf č. 3: celkové zdraví dítěte	25
Graf č. 4: speciální stravování	26
Graf č. 5: dostatek informací o speciálním stravování	26
Graf č. 6: dodržování speciálního dietního režimu	28
Graf č. 7: důvod nedodržování speciálního dietního režimu	29
Graf č. 8: počet porcí jídla za den	30
Graf č. 9: zájem o zdravé stravování	31
Graf č. 10: dodržování zásad zdravého stravování	32
Graf č. 11: cílené vedení dítěte ke zdravému stravování	32
Graf č. 12: způsob vedení dítěte ke zdravému stravování	33
Graf č. 13: zařazení bio výrobků do stravy dítěte	34
Graf č. 14: Rozložení počtu dávek jídla během dne	37
Graf č. 15: Množství přijatých tekutin	43
Graf č. 16: Tuk používaný při vaření	45
Graf č. 17: Stravování v MŠ	45
Graf č. 18: zájem o kvalitu stravování v MŠ	46
Graf č. 19: spokojenost se stravou v MŠ	47
Graf č. 20: strava jako kritérium výběru MŠ	48
Graf č. 21: optimálnost jídelníčku	51
Graf č. 22: nejčastější místo stravování	52
Graf č. 23: Celková spokojenost se skladbou jídelníčku dítěte	54
Graf č. 24: četnost pohybu	56
Graf č. 25: Vnímání dostatku pohybu	57
Graf č. 26: Spontánnost vs. organizovanost pohybu dítěte	57
Graf č. 27: pohybové aktivity	58
Graf č. 28: aktivity provozované společně s rodiči	59
Graf č. 29: organizované pohybové aktivity	60

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Dotazník

1. část

1. Jaký je věk Vašeho dítěte?

- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let

2. Jaké je pohlaví Vašeho dítěte?

- Chlapec
- Dívka

3. Je Vaše dítě celkově zdravé? Pokud ne, uveďte, jaké potíže dítě má.

- Ano
- Ne

4. Musí Vaše dítě dodržovat nějaký speciální dietní režim? Jaký?

- Ano
- Ne

5. Máte dostatek informací o speciálním dietním režimu svého dítěte? (V případě, že Vaše dítě nemá speciální dietní režim, prosím přejděte k otázce č. 8)?

- Ano
- Ne
- Nevím

6. Pokud dítě musí dodržovat speciální dietní režim, dodržujete jej skutečně vždy a na 100 %?

- Ano, vždy
- Ano, ale občas režim porušíme (max. 1 měsíčně)
- Ano, ale režim porušujeme častěji než 1 měsíčně
- Jak, kdy
- Režim spíše nedodržujeme
- Režim vůbec nedodržujeme

7. Pokud režim nedodržujete, jaký je důvod (příčina)?

- Dítě občas vyžaduje i potraviny, které by jíst nemělo a proto mu je výjimečně dopřeji
- Dietní strava je drahá
- Nevyznám se v tom, co dítě může a nemůže
- Nemám čas na přípravu speciální stravy
- Jiný důvod (prosím vypište)

8. Kolik porcí jídla během dne konzumuje Vaše dítě?

- Méně než 3 dávky za den
- Tři dávky za den
- Čtyři dávky za den
- Pět dávek za den
- Šest dávek za den
- Více jak šest dávek za den

9. Zajímáte se o zdravé stravování?

- Ano
- Ne

10. Dodržujete u vás doma zásady zdravého stravování?

- Ano
- Ne

11. Snažíte se cíleně vést své děti ke zdravému stravování?

- Ano
- Ne

12. Jakým způsobem vedete své dítě ke zdravému stravování? (Prosím vypište)

.....

13. Zařazujete do stravy svého dítěte i bio výrobky?

- Ano
- Ne

14. Z jakého důvodu zařazujete/nezařazujete bio výrobky? (prosím vypište)

.....

.....

.....

15. Jak často Vaše dítě konzumuje stravu zakoupenou v následujících obchodech

Supermarket

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Specializované obchody (pekařství, řeznictví apod.)

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Bioobchod

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Zdravá výživa

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Lékárna

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Drogerie (DM, Rossmann)

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Farmářské trhy

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

16. Charakterizujte prosím rozložení porcí jídla, které Vaše dítě konzumuje během dne (zakroužkujte, jak často Vaše dítě danou porci jídla konzumuje)

Snídaně

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

Dopolední svačina

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

Oběd

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

Odpolední svačina

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

Večeře

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

2. večeře

Denně -----Skoro denně-----3-4 krát týdně-----1-2 krát týdně-----Nikdy

17. Uved'te prosím, jaké obiloviny a jak často Vaše dítě konzumuje:

Bílé pečivo

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Sladké bílé pečivo

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Celozrnné pečivo

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Kaše

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Müsli

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Těstoviny

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Rýže

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Brambory

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Knedlíky

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

18. Uved'te jaké mléčné výrobky a jak často vaše dítě konzumuje:

Mléko

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Jogurt

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Sýry

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Jiné mléčné výrobky

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

19. Uveďte jaké maso a jak často Vaše dítě konzumuje:
--

Drůbeží maso

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Hovězí maso

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Vepřové maso

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Králíčí maso

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Vnitřnosti

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Ryby

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Šunka

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Uzeniny

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za
měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Salámy

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

20. Uveďte, jaké ovoce a zeleninu a jak často vaše dítě konzumuje:

Čerstvá zelenina

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Tepelně upravená zelenina

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Čerstvé ovoce

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Tepelně upravené ovoce

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

21. Uveďte, jaké další produkty a jak často Vaše dítě konzumuje:

Luštěniny

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Vejce

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Máslo

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Margaríny

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Sádlo

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Majonéza

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Kečup

6-7x týdně-----3-5 týdně-----1-2x týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

22. Uveďte prosím, jak často Vaše dítě konzumuje následující sladkosti:

Čokoláda

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Jiné čokoládové výrobky

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Bonbony

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Zákusky

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

23. Uveďte prosím, jaké nápoje a jak často Vaše dítě pije:

Čistá voda

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Čaj

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Bylinkový čaj

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Slazené nápoje

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Kolové nápoje

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

Džusy

Několikrát denně-----Jednou denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----
-Méně než jednou za měsíc-----Skoro nikdy-----Nikdy

24. Kolik tekutin denně Vaše dítě vypije?

– Méně než 0,5 litru

- 0,5 – 1 litr
- 1-1,5 litru
- 1,5-2 litry
- 2-3 litry
- Více než 3 litry

25. Jak často konzumuje Vaše dítě jídlo upravené následujícími způsoby?

Vaření

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

Pečení

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

Smažení

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

Dušení

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

Grilování

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

Vaření v páře

Denně-----Několikrát týdně-----Jednou týdně-----Méně než jednou týdně-----Skoro nikdy----
Nikdy

26. Jaké druhy tuků používáte při vaření pro své dítě?

- Převážně živočišné
- Převážně rostlinné
- Obojí rovnoměrně

27. Stravuje se Vaše dítě v mateřské škole?

- Ano
- Ne

28. Jaká jídla dítě v mateřské škole konzumuje?

- Snídaně

- Dopolední svačina
- Oběd
- Odpolední svačina
- Večeře
- Žádné

29. Zajímáte se o složení a kvalitu stravy dítěte v mateřské škole?

- Ano
- Ne

30. Jste celkově spokojen/a s kvalitou a složením stravy dítěte v mateřské škole?

- Ano
- Ne

31. Byla kvalita a složení stravy jedním z kritérií výběru mateřské školy pro Vaše dítě?

- Ano, jednalo se o stěžejní kritérium
- Ano, jednalo se o jedno z mnoha kritérií
- Částečně jsme k tomu přihlédli, ale stěžejní kritérium to nebylo
- Ne

32. Jaké výhrady či připomínky máte ke stravování v mateřské škole? (Prosím vypište)

.....

.....

.....

33. Co naopak na stravování v mateřské škole hodnotíte pozitivně? (Prosím vypište)

.....

.....

.....

34. Kde se Vaše dítě nejčastěji stravuje?

- Doma
- V mateřské škole
- V restauracích
- Jinde

35. Uveďte prosím, zda a jak často navštěvujete Vaše dítě restaurace:

Denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----
---Skoro nikdy-----Nikdy

36. Uveďte prosím, zda a jak často navštěvuje Vaše dítě fast foody:

Denně-----Několikrát týdně-----Několikrát za měsíc-----Méně než jednou za měsíc-----
---Skoro nikdy-----Nikdy

**37. Jaké potraviny a jídla má Vaše dítě v oblibě (preferuje), popř. vyžaduje je? (Prosím
vypište)**

.....
.....
.....

**38. Jste celkově spokojen/a se skladbou jídelníčku svého dítěte (jak doma,
v restauracích, tak v mateřské škole)?**

- Ano
- Ne

**39. Z jakých důvodů jste spokojen/a či nespokojen/a se stravou a jídelníčkem svého
dítěte? (prosím vypište)**

.....
.....
.....

40. Jak je na tom Vaše dítě s hmotností?

- Má podváhu, je hubené
- Má normální hmotnost
- Má nadváhu (je silnější)
- Je obézní

41. Kolik času denně stráví Vaše dítě aktivním pohybem?

- Méně než 1 hodinu denně
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5-6 hodin
- 6 a více hodin

42. Domníváte se, že má Vaše dítě dostatek pohybu?

- Ano
- Ne

43. Je pohyb Vašeho dítěte spíše organizovaný (kroužek, kolektivní cvičení apod.), nebo spíše spontánní (např. běhá venku s kamarády)?

- Organizovaný
- Spontánní
- Obojí

44. Jaké řízené pohybové aktivity Vaše děti provozují?

- Sport
- Procházky
- Pohybové hry
- Cvičení
- Posilování

45. Jaké pohybové aktivity provozují Vaše děti společně s Vámi?

- Sport
- Procházky
- Pohybové hry
- Cvičení
- Posilování

46. Navštěvuje Vaše dítě nějaký sportovní kroužek, klub apod.?

- Ano
- Ne

47. Jaký typ sportovního kroužku či klubu a jak často Vaše dítě navštěvuje? (Prosím popište 1-5 větami). (Pokud dítě kroužek či klub nenavštěvuje, pokračujte prosím otázkou č.48).

.....

.....

.....

.....

48. Z jakého důvodu dítě navštěvuje, popř. nenavštěvuje sportovní kroužek či klub? (Prosím vypište)

.....

2.část

Uved'te prosím příklady jídelníčků Vašeho dítěte za 3 dny, kdy se dítě stravovalo výhradně doma:

1.den

Snídaně.....

.....

Přesnídávka.....

.....

Oběd.....

.....

Svačina.....

.....

Večeře.....

.....

2. večeře.....

.....

Mezi jídly.....

.....

2.den

Snídaně.....

.....

Přesnídávka.....

.....

Oběd.....

.....

Svačina.....

.....

Večeře.....

.....

2. večeře.....

.....

Mezi jídly.....

.....

.....

3.den

Snídaně.....

.....

Přesnídávka.....

.....

Oběd.....

.....

Svačina.....

.....

Večeře.....

.....

2. večeře.....

.....

Mezi jídly.....

.....

49. Myslíte si, že jídelníčky, které jste uvedl/a, jsou pro Vaše dítě optimální?

- Ano
- Ne

50. Když se na vámi uvedené jídelníčky nyní s odstupem času podíváte, máte představu, co by se dalo do budoucna zlepšit? (prosím vyplňte)

.....

.....

.....

EVIDENCE VÝPŮJČEK

Prohlášení:

Beru na vědomí, že odevzdáním této závěrečné práce poskytuji svolení ke zveřejnění a k půjčování této závěrečné práce za předpokladu, že každý, kdo tuto práci použije pro svou přednáškovou nebo publikační aktivitu, se zavazuje, že bude tento zdroj informací řádně citovat.

V Praze, 21. 04. 2017

Podpis autora závěrečné práce

.....

Jako uživatel potvrzuji svým podpisem, že budu tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno	Ústav / pracoviště	Datum	Podpis